

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET TENIS MEJA
DI KLUB VICTORY KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



**Oleh:
Laura Julia
NIM. 16601241023**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET TENIS MEJA
DI KLUB VICTORY
KABUPATEN BANTUL**

Oleh :
Laura Julia
16601241023

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul sebanyak 20 atlet, yang terdiri dari 8 atlet yang berusia 6-12 tahun (Sekolah Dasar) dan 12 atlet yang berusia 13-15 tahun (Sekolah Menengah Pertama). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu Tes *Motor Ability* untuk atlet usia 6-12 tahun (Sekolah Dasar) yang meliputi: 1) *shuttle run* 4×10 meter, 2) lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, 3) *stork stand positional balance*, 4) lari cepat 30 meter. Dan *Barrow motor ability test* untuk atlet usia 13-15 tahun (Sekolah Menengah Pertama) yang meliputi: 1) *Standing broad jump*, 2) *Soft ball throw*, 3) *Zig-zag run*, 4) *Wall pass*, 5) *Medicine ball put*, 6) Lari 60 yard dash. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur adalah *stopwatch* dan meteran. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul sebagian besar masuk dalam kategori sedang, untuk atlet yang berusia 6-12 tahun (SD) yaitu diperoleh 1 atlet (12,5%) mempunyai kemampuan motorik sangat tinggi, 1 atlet (12,5%) mempunyai kemampuan motorik tinggi, 4 atlet (50,0%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 2 atlet (25,0%) mempunyai kemampuan motorik kurang, dan 0 atlet (0%) mempunyai kemampuan motorik sangat kurang. Sedangkan untuk atlet yang berusia 13-15 tahun (SMP) yaitu diperoleh 1 atlet (8,33%) mempunyai kemampuan motorik sangat tinggi, 4 atlet (33,33%) mempunyai kemampuan motorik tinggi, 5 atlet (41,67%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 2 atlet (16,67%) mempunyai kemampuan motorik kurang dan 0 atlet (0%) mempunyai kemampuan motorik sangat kurang.

Kata Kunci : *Kemampuan Motorik, Atlet Tenis Meja, Klub Victory.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Laura Julia

NIM : 16601241023

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub

Victory Kabupaten Bantul

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Januari 2020

Yang Menyatakan,



Laura Julia

NIM. 16601241023

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET TENIS MEJA DI KLUB VICTORY KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh :

Laura Julia

NIM 16601241023

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi
yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, 27 Januari 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudanto, M. Pd.
NIP. 19810702 200501 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET TENIS MEJA DI KLUB
VICTORY KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh :




Laura Julia
NIM 16601241023

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Januari 2020

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M. Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		6/2/20
Drs. Sudardiyono, M. Pd. Sekretaris		6-02-2020
Dr. Hari Yulianto, M. Kes. Penguji I		6/2-2020

Yogyakarta, Februari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

- Lakukan sebaik mungkin, jalani dengan ikhlas, nikmati prosesnya, syukuri hasilnya (Laura Julia).
- *Impossibility we do. Miracle we try!* (Laura Julia).
- *All our dream can come true if we have the courage to pursue them.* Semua impian kita bisa terwujud jika kita memiliki keberanian untuk mengejarnya (Walt Disney).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi 'alamin. Ku persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat istimewa dalam hidupku, diantaranya :

1. Kedua orang tuaku, Antoro Wiyono, S. Pd., dan Nur Dati Asih yang tiada henti mencurahkan kasih dan sayangnya kepadaku. Merawat, membesarkan, dan mendo'akanku dengan begitu tulus disetiap waktu, serta segala pengorbanannya yang tak terhingga, sehingga aku berada dititik ini dan menjadi seperti sekarang ini.
2. Adikku tersayang, Wisnu Febri Wardana yang telah memberikan warna dalam hidupku dan memberikan semangat serta do'a demi kelancaran tugas akhir skripsiku.
3. Mas Ricko Oktavian, laki-laki yang selalu sabar dan setia menemani setiap proses pendewasaan dan perjalananku. Memberi semangat, motivasi, dan dukungan baik secara moril maupun materiil yang menjadikan energi baru dalam diriku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat, Hidayah, serta Karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat do’a dan partisipasi dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Yudanto, M. Pd., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Yudanto, M. Pd., Drs. Sudardiyono, M. Pd., dan Dr. Hari Yulianto, M. Kes. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
5. Pelatih dan seluruh atlet di Klub Victory Kabupaten Bantul yang telah banyak membantu selama proses pengambilan data penelitian.

6. Sahabat-sahabatku yang telah meluangkan waktunya dan menyumbangkan tenaganya untuk membantu dalam pengambilan data penelitian maupun membantu selama proses penyelesaian skripsi. (Indra, Danny, Haiqal, Vera, Sari, Ayuk, Nantika).
7. Sahabatku Vera, Sari, Mita, Rusda, yang tidak pernah lelah mendengar keluh kesahku, mendukung kemajuan diriku, dan mewarnai hari-hariku.
8. Teman-teman PJKR A 2016, terutama sahabatku Ageng, Devi, Yusnia, yang selalu mendukung, membantuku, serta selalu mewarnai hari-hariku dengan penuh kebahagiaan selama menempuh studi di FIK UNY.
9. Dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 Januari 2020

Penulis,



Laura Julia

NIM. 16601241023

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Kemampuan Motorik	9
2. Jenis-jenis Kemampuan Motorik	10
3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik	12
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	16
5. Fungsi Kemampuan Motorik	18
6. Karakteristik Anak	19
7. Hakikat Tenis Meja	25
8. Peralatan Tenis Meja	27
9. Keterampilan Permainan Tenis Meja	29
B. Penelitian Relevan	37
C. Kerangka Berpikir	39
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Deskripsi, Lokasi, Subjek, dan Waktu Pelaksanaan Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
1. Populasi Penelitian	42
2. Sampel	42
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	43

1. Instrumen Penelitian	43
2. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul (Usia 6-12 Tahun/SD).....	49
2. Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul (Usia 13-15 Tahun/SMP).....	57
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Implikasi Penelitian.....	74
C. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Atlet.....	48
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik (SD).....	50
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan (<i>Agility</i>).....	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan (<i>Coordination</i>)	53
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (<i>Balance</i>).....	54
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan (<i>Speed</i>)	56
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik (SMP).....	58
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	59
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan.....	61
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan (<i>Agility</i>).....	62
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Koordinasi (<i>Coordination</i>).....	64
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan.....	65
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecepatan (<i>Speed</i>).....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik (SD)	50
Gambar 2. Diagram Batang Kelincahan (<i>Agility</i>)	52
Gambar 3. Diagram Batang Koordinasi (<i>Coordination</i>).....	53
Gambar 4. Diagram Batang Keseimbangan (<i>Balance</i>)	55
Gambar 5. Diagram Batang Kecepatan (<i>Speed</i>)	56
Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Motorik (SMP)	58
Gambar 7. Diagram Batang <i>Power</i> Otot Tungkai.....	60
Gambar 8. Diagram Batang <i>Power</i> Otot Lengan	61
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan (<i>Agility</i>)	63
Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi (<i>Coordination</i>)	64
Gambar 11. Diagram Batang <i>Power</i> Otot Lengan	66
Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan (<i>Speed</i>)	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian	81
Lampiran 2. Kartu Bimbingan.....	82
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Motor Ability</i>	84
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Motor Ability</i>	85
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Motor Ability</i>	86
Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	87
Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	88
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	89
Lampiran 10. Petunjuk Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	90
Lampiran 11. Pola Tes <i>Zig-Zag Run</i>	91
Lampiran 12. Hasil Olah Data (SD).....	92
Lampiran 13. Hasil Olah Data (SD).....	93
Lampiran 14. Hasil Olah Data (SMP).....	94
Lampiran 15. Hasil Olah Data (SMP).....	95
Lampiran 16. Hasil Olah Data (SMP).....	96
Lampiran 17. Rumus Perhitungan Kategorisasi.....	97
Lampiran 18. Hasil Olah Data Hasil Olah Data Atlet (SD).....	98
Lampiran 19. Hasil Olah Data Atlet (SMP).....	99
Lampiran 20. Deskriptif Tingkat Kemampuan Motorik Atlet (SD).....	100
Lampiran 21. Deskriptif Tingkat Kemampuan Motorik Atlet (SMP).....	101
Lampiran 22. Dokumentasi	102
Lampiran 23. Dokumentasi	103
Lampiran 24. Dokumentasi	104
Lampiran 25. Dokumentasi	105
Lampiran 26. Dokumentasi	106
Lampiran 27. Dokumentasi	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Hodges, L. (2000: 1) menyatakan bahwa “tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua”. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia, tenis meja sudah sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, perusahaan-perusahaan, dan sebagainya. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) (Sutarmin, 2007:1). Permainan ini populer dikarenakan tenis meja merupakan cabang olahraga yang tak kenal batas usia. Bisa dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan, tidak memerlukan tempat yang luas, alat yang digunakan ringan dan mudah didapat, peralatannya pun bervariasi harganya, sehingga terjangkau oleh semua kalangan masyarakat. Permainan tenis meja sering kali dianggap sebagai kegiatan rekreasi, disamping dapat dilakukan untuk tujuan rekreasi, olahraga tenis meja juga dapat dilakukan untuk tujuan olahraga prestasi yang harus dilatih dan diasah dengan bersungguh-sungguh.

Perkembangan tenis meja dari tahun ke tahun semakin meningkat. Di Indonesia yang bertanggung jawab dalam menghimpun dan membina serta

mengkoordinasi seluruh kegiatan olahraga tenis meja adalah PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia). Permainan tenis meja ini bersifat individu atau perorangan, meskipun pada pertandingan terdapat juga nomor ganda, dan beregu. Terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam pelatihan tenis meja dari dalam klub, sekolahan, dan di masyarakat pada biasanya. Sehingga pelatihan di klub menghasilkan permainan yang lebih bagus dibandingkan yang ada di sekolahan ataupun di masyarakat. PTMSI Kabupaten Bantul sebagai induk organisasi cabang olahraga tenis meja di Kabupaten Bantul sering mengadakan kompetisi antar sekolah, klub, daerah maupun nasional, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet tenis meja yang bagus demi memajukan prestasi atlet.

Klub Victory merupakan klub yang menampung, membentuk, dan membina atlet-atlet cabang olahraga tenis meja, mulai dari usia Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Atlet yang masih SD berjumlah 8 orang, dan yang SMP berjumlah 12 orang. Klub Victory mempunyai tiga orang pelatih yang pastinya sangat berpengalaman di bidangnya, ketiga pelatih di Klub Victory merupakan atlet tenis meja senior di Kabupaten Bantul, mereka juga merupakan alumni dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2 orang dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan yang satu dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Atlet-atlet dari Klub Victory telah banyak mengikuti berbagai kejuaraan atau pertandingan baik antar daerah, provinsi, maupun nasional, seperti POPDA, PORDA, KEJURDA, O2SN dan kejuaraan umum lainnya. Sehingga telah banyak memberikan kontribusi terhadap perkembangan cabang olahraga tenis meja di Kabupaten Bantul dan DIY. Klub

Victory berdiri pada tanggal 25 November 2016, tempatnya berada di gedung serba guna Balai Desa Bantul, Jalan Nyai Ageng Serang No.15-17, Dusun Kurahan, Kelurahan Bantul, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55711. Jadwal latihan Klub Victory yaitu setiap hari Senin, Selasa, Rabu, dan Kamis, dimulai pada pukul 15.30-19.00 WIB. Namun dalam satu bulan sekali biasanya diadakan program latihan fisik seperti *jogging*, *skipping*, dan lain sebagainya. Latihan fisik dilaksanakan pada hari libur sekolah, antara hari Sabtu ataupun hari Minggu.

Klub Victory merupakan klub baru yang ada di DIY. Para pelatih Klub Victory terus berusaha mendidik dan melatih atlet secara maksimal dengan harapan supaya klub tersebut dapat mencetak atlet-atlet yang berkualitas dan berprestasi, serta dapat bersaing dalam kejuaraan baik antar sekolah, klub, daerah, maupun nasional dan internasional. Orangtua atlet mengikutsertakan anak-anak mereka dalam Klub Victory ini dengan harapan supaya anak-anak mereka dapat mengembangkan minat serta bakatnya di bidang olahraga tenis meja. Bukan hanya untuk menyalurkan hobi, tapi diharapkan supaya dapat berprestasi secara maksimal. Setiap orangtua pasti bangga memiliki anak yang berprestasi, sama halnya dengan orangtua atlet tenis meja yang bergabung di Klub Victory Kabupaten Bantul ini, mereka mendukung sepenuhnya baik secara moril maupun materiil supaya anak-anaknya dapat menjadi seorang atlet yang berprestasi dan membanggakan. Bagi para atlet, mereka mengikuti latihan di Klub Victory Kabupaten Bantul ini bukan sekedar untuk kegiatan mengisi waktu luang ataupun hanya iseng-iseng saja, mereka berlatih keras dan sungguh-sungguh supaya dapat berprestasi atau meraih prestasi secara maksimal dalam cabang olahraga tenis meja tersebut. Banyak anak-anak yang bercita-cita ingin menjadi atlet tenis meja nasional maupun internasional.

Namun pada kenyataannya masih banyak atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul yang belum berprestasi dan juga belum menunjukkan hasil yang maksimal, dikarenakan sebagian atlet yang kurang disiplin dalam latihan dan kurang serius dalam mengikuti arahan dari pelatih, serta berbagai macam alasan atlet tidak masuk latihan. Belum lagi jika tempat yang digunakan untuk latihan tersebut tidak dapat digunakan karena dipakai untuk acara ataupun kegiatan desa. Terbatasnya waktu, sarana, dan prasarana latihan mengakibatkan penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain masih rendah. Selain itu, belum adanya penetapan strategi latihan yang tepat bagi para atlet sesuai dengan kemampuan motoriknya masing-masing.

Kegiatan latihan yang dilaksanakan di Klub Victory Kabupaten Bantul ini adalah wadah untuk mengembangkan minat dan bakat, serta kemampuan anak didik/atlet. Dalam kegiatan latihan, atlet tidak hanya dibimbing untuk sekedar berprestasi, jauh dari pada itu atlet dibimbing supaya dapat berprestasi secara maksimal dan berkualitas dengan menanamkan dan menumbuhkan jiwa sportif, pantang menyerah, optimis, dan kerjasama dalam tim. Keberhasilan pelaksanaan latihan di Klub Victory Kabupaten Bantul tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor-faktor, diantaranya yaitu atlet, pelatih, serta sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan latihan. Akan tetapi, dari beberapa faktor tersebut, faktor atlet merupakan salah satu faktor yang paling mendasar dalam menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan latihan di klub. Mengingat, setiap atlet mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda dalam bermain tenis meja. Sehingga, meskipun atlet tergabung dalam klub yang sama, akan tetapi pencapaian

prestasinya berbeda-beda, tergantung pada kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.

Beberapa upaya dilakukan oleh pelatih Klub Victory untuk meningkatkan teknik dasar keterampilan bermain dan meningkatkan kemampuan gerak atlet dengan tujuan supaya atlet tenis meja Klub Victory dapat berprestasi secara maksimal. Keterampilan gerak dalam olahraga tenis meja dapat dikembangkan melalui tahap demi tahap latihan gerak yang terencana, terprogram, teratur, dan berkelanjutan. Tahap-tahap proses latihan tersebut dilakukan demi mencapai keterampilan gerak, hal tersebut merupakan proses belajar gerak motorik. Kegiatan tersebut sesuai dengan esensi gerak pada kegiatan olahraga dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari semua aspek kehidupan sehari-hari baik di lingkungan sekolah, di lingkungan rumah, maupun di lingkungan bermain.

Salah satu tolok ukur yang menentukan keberhasilan seorang atlet tenis meja yaitu ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola, dengan memadukan beberapa komponen seperti kelincahan, kecepatan, dan juga sangat dibutuhkan taktik dan strategi yang matang, serta kelengkapan kondisi fisik yang baik. Maka dari itu, sangat penting bagi seorang pelatih untuk mengetahui kemampuan motorik atletnya, supaya dapat menentukan program latihan maupun variasi latihan yang sesuai dengan kemampuan motorik masing-masing atletnya. Atlet tenis meja di Klub Victory juga perlu mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motoriknya supaya bisa dijadikan acuan serta motifasi untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motoriknya sendiri, agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

Kemampuan motorik atlet penting untuk dipelajari karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga jika mempunyai keterampilan gerak yang baik, atlet tenis meja akan mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak khusus. Kemampuan seorang atlet dalam menyelesaikan tugas motorik tertentu akan menggambarkan fungsi kemampuan motoriknya. Menurut Cureton dalam Mutohir, T. C. dan Gusril (2004: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih, dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Dari uraian di atas, serta belum adanya penelitian yang dilakukan di Klub Victory Kabupaten Bantul, maka diperlukan penelitian tentang “Survei Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Tahun 2019”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian atlet yang kurang disiplin dalam latihan dan kurang serius dalam mengikuti arahan dari pelatih.
2. Terbatasnya waktu, sarana, dan prasarana latihan mengakibatkan penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain masih rendah.

3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.
4. Belum adanya penetapan strategi latihan yang tepat bagi para atlet sesuai dengan kemampuan motoriknya masing-masing.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah diatas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan, dan waktu penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Apabila diketahui tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi penulis lain yang ingin melakukan penelitian berhubungan dengan penulisan ini di masa yang akan mendatang.
- b. Menambah wawasan dan pembelajaran bagi para pelatih tenis meja, guru olahraga, maupun masyarakat pada umumnya tentang kemampuan motorik pada atlet tenis meja.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam pelatihan tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.
- b. Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk pembinaan dan pengembangan pada olahraga tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.
- c. Sebagai masukan untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik para atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.
- d. Supaya atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul dapat mengetahui seberapa tinggi kemampuan motoriknya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kemampuan Motorik

Menurut Kiram, Y. (1992: 48) motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Menurut Zulkifli (2005: 3) kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Menurut Lutan, R. (1988: 96) kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Lutan, R. (1988: 96) juga menambahkan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Menurut Sukadiyanto (1997: 70) kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak. Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Pratiwi, Y. dan Kristanto, M. 2015: 2).

Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian.

Dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

2. Jenis-jenis Kemampuan Motorik

a. Motorik Kasar

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum di gunakan untuk

mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty yang dikutip oleh Lutan, R. (1988: 97) motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

b. Motorik Halus

Motorik halus atau gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Gerakan yang lebih banyak menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan. Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik. Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflex yang telah

dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Ma'mun, A. dan Saputra, Y. M. (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan, dan berlari.

2) Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, mengangkat dan menurunkan, melingkar, melambung, dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menangkap, dan lain-lain.

3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan yang terdapat dalam keterampilan fisik dapat di rangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang

terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Yanuar, I. (2010 : 10), yaitu:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakanya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakanya terkontrol dengan baik.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatanya.

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan di bagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga

keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.

Unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Bompa yang dikutip oleh Pekik, J. (2002: 66), ada lima biomotorik dasar, yaitu:

- a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- b. Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- c. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- d. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- e. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Adapun unsur-unsur dalam jasmani menurut Lutan, R. (2001: 63-72) sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk menggerakkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh, dengan pengertian lain yaitu kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- b. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.
- c. Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.
- d. Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- e. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- f. Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- g. *Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.
- h. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik diatas, dapat di simpulkan bahwa setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-

masing dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Maka dari itu setiap orang tidak harus mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Sukamti, E. R. (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.

- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

5. Fungsi Kemampuan Motorik

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Cureton dalam Mutohir, T. C. dan Gusril (2004: 51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik. Sampai saat ini, belum terdapat ketepatan yang bersifat universal terhadap komponen dasar yang menjadi dasar kinerja jasmani, demikian guru pendidikan, maupun pelatih olahraga kerap kali menggunakan tes-tes kemampuan motorik sebagai alat untuk melakukan identifikasi. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya (Nugroho, S. 2005: 24).

6. Karakteristik Anak

a. Karakteristik Anak Usia 6 - 12 Tahun (Sekolah Dasar)

Siswa Sekolah Dasar merupakan aset untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat. Menurut Annarino, Cowell dan Hazelton (1980) karakteristik anak sekolah dasar meliputi karakteristik fisiologis, psikologis dan sosiologis. Dengan mengetahui karakteristik ini diharapkan pelatih dapat menerapkan program latihan dengan tepat, sesuai tingkat kebutuhan anak. Selanjutnya karakteristik anak dari berbagai level usia menurut Annarino dapat dilihat seperti penjelasan sebagai berikut.

Ciri fisiologis anak usia 6-8 tahun meliputi:

- 1) Reaksi lambat, koordinasi belum baik, aktivitas menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat, dan kejar-kejaran.
- 2) Selalu aktif, bersemangat, dan responsif terhadap suara berirama.
- 3) Tulang-tulanginya lunak.
- 4) jantungnya mudah melemah.
- 5) Penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.
- 6) Koordinasi mata dan tangan berkembang.
- 7) Mudah sakit.
- 8) Tumbuh gigi tetap.

Ciri psikologis anak pada usia tersebut meliputi:

- 1) Pemusatan perhatiannya mudah beralih.
- 2) Selalu ingin tahu.

- 3) Organ bicarannya berkembang gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan.
- 4) Kemampuan berfikirnya masih terbatas.
- 5) Tertarik segala hal.
- 6) Kreatif dan daya khayalnya tinggi.

Ciri fisiologis anak usia 9-10 tahun meliputi:

- 1) Koordinasi gerak dasar sudah membaik.
- 2) Daya tahan mulai meningkat.
- 3) pertumbuhan fisiknya mantap.
- 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
- 5) Postur tubuh belum baik.
- 6) Secara fisiologis, anak perempuan satu tahun lebih maju daripada anak laki-laki.
- 7) Gigi tetapnya mulai bermunculan mengganti gigi susu.
- 8) Perbedaan jenis kelamin belum berpengaruh.
- 9) Perbedaan individual makin nyata.
- 10) Cenderung mudah cidera karena mobilitasnya.

Ciri psikologis anak pada usia tersebut meliputi:

- 1) Lingkup perhatiannya bertambah luas, rasa ingin tahu berprestasi berkembang.
- 2) Kemampuan berfikirnya meningkat.
- 3) Suka berkhayal, menyukai musik, dan gerakan-gerakan berirama.
- 4) Suka meniru idolanya.
- 5) Minat terhadap permainan yang terorganisasi mulai meningkat.

6) Berkeinginan kuat untuk menjadi seperti orang dewasa.

7) Senang mengulang-ulang aktivitas.

8) Menyukai aktivitas yang bersifat kompetitif.

Ciri fisiologis anak usia 11-12 tahun meliputi:

1) Otot-otot penunjang lebih berkembang.

2) Makin menyadari keadaan tubuhnya sendiri.

3) Permainan aktif lebih disukai.

4) Bukan masa bertambahnya tinggi dan berat badan.

5) Perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhannya.

6) Reaksi gerakinya makin membaik.

7) Minat terhadap cabang-cabang olahraga kompetitif mulai bangkit.

8) Perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin tampak jelas.

9) Tampak sehat dan kuat.

10) Koordinasi gerakinya baik.

11) Pada usia ini perkembangan panjang tungkai lebih cepat daripada anggota badan bagian atas.

12) Kekuatan otot antara anak laki-laki dan perempuan semakin berbeda.

Ciri psikologis anak pada usia tersebut meliputi:

1) Minat terhadap cabang olahraga permainan yang lebih kompleks makin besar.

2) Rasa kepahlawanannya kuat.

3) Lingkup perhatiannya pun bertambah luas lagi.

4) Merasa bangga atas keterampilannya sendiri.

5) Kepedulian terhadap kelompoknya makin kuat.

- 6) Semangatnya mudah menurun bila mendapat kegagalan atau kurang berhasil.
- 7) Sangat menaruh kepercayaan kepada yang lebih dewasa.
- 8) Selalu ingin mendapat pengakuan dari gurunya.
- 9) Memegang teguh arti ketepatan waktu.

b. Karakteristik Anak Usia 13 - 15 Tahun (Sekolah Menengah Pertama)

Usia 13 – 15 tahun merupakan usia lanjut dari permulaan atau awal pengenalan dalam bermain tenis meja. Anak mempunyai perkembangan karakteristik yang khas dalam menjalani setiap tahapan kehidupannya. Akan tetapi tahapan perkembangan tersebut tidak berdiri sendiri, namun saling berkaitan. Umumnya anak usia SMP merupakan masa remaja awal setelah melalui masa-masa pendidikan di Sekolah Dasar. Usia remaja awal atau SMP yaitu berkisar 13-15 tahun. Pada usia remaja awal terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testosteron untuk laki-laki dan progesteron untuk wanita. Di masa remaja awal ini merupakan suatu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang terjadi gangguan keseimbangan. Secara fisik, pada masa ini tinggi badan dan berat badan bertambah, tinggi badan siswa putra biasanya lebih tinggi dari siswa putri karena otot siswa putra tumbuh lebih besar dari siswa putri (Hurlock, E. B. 1994: 210-211). Menurut Sugiyanto (2003: 5.32-5.33) secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormon sekresi, estrogen untuk anak perempuan dengan endrogen untuk anak laki-laki.
- b. Mengalami pertumbuhan cepat yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Ada perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin. Pada anak laki-laki terjadi pelebaran pundak sedangkan pada perempuan terjadi pelebaran pinggul. Sedangkan secara proporsional tangan dan kaki anak laki-laki lebih panjang.
- d. Terjadi perubahan sistem fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktivitas fisik yang lebih besar bagi anak laki-laki dibanding anak perempuan.
- e. Perbedaan komposisi jaringan tubuh, seperti nampak bahwa anak laki-laki lebih berotot sedangkan anak perempuan cenderung banyak lemak, sehingga anak laki-laki lebih kuat dan cepat.
- f. Pada masa pertumbuhan cepat ini dapat terjadi penghentian peningkatan (plateau) untuk keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi mata dan tangan.
- g. Kemampuan memusatkan perhatian lebih lama, berminat besar terhadap ketangkasan dan kompetisi, mulai tertarik lawan jenis, dan bertambahnya kematangan sosial.

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak Usia 13-15 tahun (SMP) mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Secara Jasmaniah

- 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.

- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik untuk diperlihatkan.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dibandingkan perempuan.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi lebih baik.

b. Secara Psikis dan Mental

- a. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- b. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Secara Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etika melalui kebudayaannya.
- 3) Persekawanan yang tetap semakin berkembang.

Menurut KONI dalam Irianto, S. (2010: 23) karakteristik anak usia 13 – 15 tahun adalah sebagai berikut :

- 1) Mendekati kedewasaan biologis, pertumbuhan yang cepat terutama pada laki-laki.
- 2) Koordinasi gerak bertambah baik.

- 3) Semakin berminat akan bentuk rekreatif, laki-laki menyenangi olahraga beregu.
- 4) Ingin memiliki tubuh yang sehat dan menarik.
- 5) Ingin adanya pengakuan dari kelompok.
- 6) Mulai ada perhatian terhadap lawan jenis.
- 7) Mulai ada minat terhadap kegiatan-kegiatan estetik dan intelektual, kreatif, dan senang bereksperimen.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak laki-laki pada usia remaja awal antara 12-15 tahun lebih dominan daripada anak perempuan, karena anak laki-laki lebih banyak memperoleh pengalaman untuk menyelesaikan diri dengan tugas gerak yang selalu dihadapi dan memiliki kecenderungan lebih kuat. Perkembangan jasmani anak akan menentukan baik buruknya kemampuan motorik anak.

7. Hakikat Tenis Meja

Tenis meja adalah suatu olahraga raket/bet yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) dan dimainkan oleh empat orang (untuk ganda) kadang orang menyebutnya ping-pong (Sumarno, dkk, 2003: 2.16). Tenis meja menggunakan peraturan *tree winning set*/tiga kali kemenangan dengan *score game point* 11. Setiap pemain melakukan 2 kali *service* secara bergantian. Raket yang biasa disebut “bet”/kayu pemukul digunakan untuk memukul bola kecil yang ringan ke belakang dan ke depan sepanjang meja yang dibatasi oleh net. Sasaran adalah untuk memperoleh poin dengan membuat tembakan sehingga lawan tidak mampu untuk mengembalikan.

Permainan tenis meja merupakan salah satu dari cabang olahraga permainan yang mempergunakan bola kecil, permainan tenis meja dikenal bangsa Indonesia kira-kira pada tahun 1930. Pada waktu itu permainan tenis meja hanya dimainkan oleh keluarga-keluarga dari Belanda dan suatu kelompok masyarakat tertentu saja, dan juga waktu itu olahraga tenis meja dimainkan guna mengisi waktu luang atau hanya untuk rekreasi orang-orang Belanda di balai-balai pertemuan. Permainan tenis meja merupakan permainan yang sangat unik dan bersifat kreatif, sehingga permainan tenis meja banyak digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat Indonesia baik oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Secara historis permainan tenis meja tidak diketahui secara pasti kapan mulai dimainkan dan siapa pertama kali memainkannya.

Menurut Sutarmin (2007: 2) pada tahun 1890 mulai mengenal permainan tenis meja, kemudian mengalami pasang surut. Pada tahun 1920-an, permainan ini mulai berkembang lagi, ditandai dengan munculnya klub-klub tenis meja di seluruh dunia, terutama di Eropa. Dengan berkembangnya permainan tenis meja, maka didirikan Federasi Tenis Meja Internasional "*ITTF*" *International Table Tennis Federation*. Sedangkan pada tahun 1952 didirikan federasi tenis meja di negara-negara asia dengan nama "*Table Tennis Federation of Asia*". Menurut Utama, M. B., R. Sunardiyanto, dan Nopembri, S. (2004: 5) pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja.

Berdasarkan teori-teori di atas maka permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan perlengkapannya serta raket

dan bola sebagai alatnya. permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net lalu memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut di pukul melalui atas net harus memantul ke meja lawan sampai meja lawan tidak bisa mengembalikan dengan sempurna. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja untuk memantulkan bola yang dipukul oleh seseorang pemain dengan menggunakan bola kecil yang harus mampu melewati atau menyeberangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah memantul di daerah permainan sendiri. Permainan yang menggunakan meja untuk memantulkan bola yang dipukul oleh seseorang pemain dengan menggunakan bola kecil yang harus mampu melewati atau menyeberangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah memantul di daerah permainan sendiri. Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung dengan faktor-faktor lainnya.

8. Peralatan Tenis Meja

a. Meja

Meja tenis memiliki panjang 2,74 meter dan lebar 1,52 meter, tinggi meja dari permukaan lantai 76 cm. Biasanya berwarna gelap, hijau tua atau biru tua dengan garis putih di pinggir yang lebarnya 2 cm. Selain itu juga terdapat garis putih selebar 2 cm di tengah meja, paralel dengan garis lurus sepanjang kedua bagian meja yang hanya digunakan pada pertandingan ganda. (Garis ini tidak

berlaku pada permainan tunggal). Meja tenis harus mempunyai daya lenting yang sama, tidak kurang dari 22 cm atau lebih dari 25 cm ketika bola standar (bola yang dijadikan ukuran) yang dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm di atas permukaan meja.

b. Net

Perangkat net terdiri atas net dan tiang penyangga atau tiang penjepit. Net dipasang dengan ketinggian 15,25 cm dari permukaan meja. atau pada tenis meja mempunyai panjang 1,83 meter dan tinggi 15,25 cm. Di tengah tengah meja tenis terdapat dua tiang penyangga yang dijepitkan pada meja yang berfungsi untuk membentangkan net. Net/jaring pada tenis meja pada dasarnya sama dengan net yang digunakan pada tenis lapangan, hanya ukurannya yang berbeda.

c. Bola

Bola yang digunakan berbentuk bulat dengan diameter 40 mm, beratnya 2,7 gram, berwarna orange atau putih yang terbuat dari celulos (*celluloid*) atau sejenis bahan plastik. Ditengah bola biasanya ditandai dengan 1, 2, atau 3 bintang yang menunjukkan kualitas tertinggi dari bolaa tersebut. Bola dengan bintang 3 biasanya dipakai atau digunakan dalam turnamen-turnamen resmi. Dan juga ditandai dengan logo atau gambar yang gunanya untuk mengetahui arah perputaran bola.

d. Raket/Bet

Raket/Bet yang digunakan terdiri dari berbagai ukuran, bentuk atau berat. Sisi bet terdiri dari dua bagian yaitu kayu dan karet, sisi bet yang digunakan untuk memukul bola harus ditutupi oleh karet halus maupun bintik. Permukan karet

yang menutup daun raket harus berwarna merah menyala di satu sisi dan hitam di sisi lainnya. Bila menggunakan karet bintik yang menonjol ke luar (tanpa spons) maka ketebalan karet termasuk lapisan lem perekat tidak boleh lebih dari 2 mm atau jika menggunakan karet lapis (karet+spons) dengan bintik di dalamnya menghadap ke luar atau ke dalam maka ketebalannya tidak boleh lebih dari 4 mm sudah termasuk dengan lem perekat. Ketebalan daun raket minimal 85% terbuat dari kayu, dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat fiber karbon atau fiber glass atau bahan kertas yang dipadatkan, bahan tersebut tidak lebih dari 7,5% dari total ketebalan 0,35 mm.

9. Keterampilan Permainan Tennis Meja

h. Pegangan (*grip*)

Teknik memegang bet merupakan langkah awal yang paling penting dalam belajar tenis meja. Apabila sejak awal cara memegang bet sudah salah, maka pemain tersebut akan kesulitan dalam mempelajari teknik permainan selanjutnya. Menurut Sutarmin (2007: 15) kualitas permainan tenis meja juga dipengaruhi oleh teknik memegang raket atau bet. Terdapat sejumlah teknik memegang bet (*grip*) dalam tenis meja, dan bila pemain sudah terbiasa menggunakan salah satu *grip* tersebut, maka pemain akan terbiasa untuk menggunakan teknik tersebut pada setiap pukulan (Hodges. 2007: 17). Oleh karena itu, setiap pemain tenis meja harus menguasai teknik dasar memegang bet. Adapun macam-macam teknik memegang bet adalah sebagai berikut :

1) *Shakehand grip*

Shakehand grip adalah cara memegang bet yang paling terkenal di dunia. Cara ini memberi kesempatan untuk bermain dengan baik terlebih lagi dalam melakukan pukulan *backhand*. Teknik memegang bet *shakehand grip* seperti orang melakukan jabat tangan. Teknik ini sangat digemari oleh atlet-atlet tenis meja di negara-negara Eropa, karena sifatnya multiguna. Dengan teknik ini, pemain dapat menggunakan kedua sisi bet sehingga mudah memukul bola, baik secara *forehand* maupun *backhand*.

Cara memegang bet *shakehand grip* menurut Hodges, L. (2007: 15) yaitu:

- a) Dengan bidang bet yang tegak lurus dengan lantai, pegangan berseakan-akan anda sedang bersalaman.
- b) Luruskan jari telunjuk anda di bagian bawah bidang permukaan bet dengan ibu jari di permukaan bet lainnya.

Ibu jari harus sedikit ditekuk dan lemas agar kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet yang akan digunakan untuk memukul (bagian dari ibu jari dan telunjuk jari harus berada di dekat bagian bawah dan tidak melintang ke arah atas bet. Ibu jari tidak boleh terlalu rapat bet. Walaupun beberapa pemain melakukannya saat memukul *backhand* dan mengayun bet ke belakang untuk memukul *forehand*).

Adapun kelebihan dan kekurangan menggunakan pegangan *Shakehands grip* menurut Hodges, L. (2007: 15) adalah sebagai berikut:

- a) Kelebihan: 1) Pegangan yang paling multiguna. 2) Satu-satunya pegangan yang memungkinkan melakukan pukulan *backhand* memutar. 3) Pegangan yang paling

baik untuk pukulan *backhand*. 4) Pegangan yang paling baik untuk bermain jauh dari meja. 5) Pegangan yang paling baik untuk permainan bertahan. 6) Dapat memukul dengan kuat ke sudut meja.

b) Kekurangan: 1) Lemah menghadapi pukulan di tengah meja. 2) Sulit untuk menggunakan pergelangan tangan pada beberapa pukulan.

2) *Penhold grip*

Penhold grip merupakan teknik memegang bet nomor 2 (dua) di dunia. Cara ini paling baik untuk melakukan pukulan *forehand*, tetapi sulit untuk melakukan pukulan *backhand*. Pemain yang menggunakan pegangan *penhold grip* mempunyai pergerakan kaki yang cepat, yang membuat dia mampu bermain dengan banyak melakukan pukulan *forehand*.

Cara memegang bet *penhold grip* menurut Hodges, L. (2007: 18) yaitu:

a) Pegang bet mengarah ke bawah tangan, pegangan mengarah ke atas (pegangan bet tepat di mana pegangan menyatu dengan bidang bet dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk). Cara ini sama dengan memegang pena.

b) Anda dapat saja menekukkan tangan yang lainnya pada sisi bet yang lainnya atau pegangan gaya China atau memasukkannya mengarah ke bagian bawah bet dengan jari yang diharapkan (*penhold grip* gaya Korea).

Kelebihan dan kekurangan dari pegangan *penhold grip* menurut Hodges, L. (2007: 18) adalah sebagai berikut:

a) Kelebihan:

1) Sangat baik untuk melakukan pukulan *forehand*.

2) Pukulan *backhand* yang cepat.

3) Mudah menggunakan pergelangan tangan pada setiap pukulan khususnya pada saat melakukan servis.

4) Tidak ada kelemahan bermain di tengah meja.

b) Kelemahan:

1) Pukulan *backhand* kadang-kadang tersendat dan lebih terbatas.

2) Tidak baik untuk melakukan pukulan bertahan kecuali pukulan *block*.

3) Pukulan *backhand* yang jauh dari meja menjadi lemah.

b. Sikap atau Posisi Bermain (*stance*)

Menurut Damiri, Ahmad dan Kusmaedi, Nurlan (1992: 40-43) *stance* disini berarti posisi kaki, badan dan tangan, pada saat siap menunggu bola atau saat memukul bola. Menurut Hodges, L. (2007: 34) seorang pemain tenis meja yang top berdiri dengan kaki menapak dan badan dibungkukkan dan bersiap untuk melakukan pukulan *forehand* yang kuat. Ia dapat saja memukul pukulan yang lemah atau mendatar ke arah wajahnya. Hal yang sama juga berlaku dalam tenis meja seseorang pemain tidak dapat melakukan pukulan yang keras kecuali pemain tersebut berada pada posisi siap. Kebanyakan pemain berdiri menghadap *endline* (yakni, kaki mereka mengarah tegak lurus dengan garis di ujung meja yang disebut *endline*). Posisi ini tepat untuk pemain yang mengandalkan pukulan *backhand*, tetapi hampir semua pemain kelas atas, baik yang mengandalkan *backhand* maupun *forehand*, bagi mereka posisi siap yang sempurna adalah dengan kaki kanan diletakkan sedikit di belakang, tapi tubuh tetap menghadap meja atau datangnya arah bola. Ini menempatkan kita pada posisi yang baik untuk melakukan pukulan *forehand* maupun *backhand*. Berat badan kita harus bertumpu

bagian dalam jantung kaki anda, yang dibagi dengan rata. Usahakan agar tumit tidak menyentuh lantai. Lutut harus ditekukkan, dengan badan yang sedikit dicondongkan. Semakin tinggi badan kita, semakin perlu untuk menekukan lutut. Ini membuat tubuh kita memendek dan memungkinkan kita untuk memutar dengan segala arah dengan sangat cepat. Bet di arahkan ke arah lawan, dengan demikian kita dapat bergerak ke dua arah dengan cepat dan seimbang. Gunakan tangan yang bebas sebagai penyeimbang, jangan biarkan tangan itu tergantung saja. Jaga agar pergelangan tangan tetap berada di atas siku setiap saat.

c. Jenis Pukulan (*Stroke*)

Pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja di samping teknik dasar lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Dalam permainan tenis meja, keterampilan teknik sangat berpengaruh dan penting dalam permainan, kemenangan pemain dipengaruhi dengan keterampilan teknik apa yang dia pakai dan penguasaan teknik itu sendiri. Untuk menguasai suatu permainan pertandingan Tenis meja, diperlukannya penguasaan akan pengetahuan serta teknik, termasuk juga teknik dalam pukulan (*stroke*) (Damiri, Ahmad dan Kusmaedi, Nurlan. 1992:40-43). Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan (*stroke*), antara lain : *Forehand, Backhand, drive, Push, Chop, Block, Service, Spin*" (Hasan, dkk. 2012 : 49-53), dengan penjelasan sebagai berikut :

- 1) *Forehand* adalah pukulan yang dimana posisi bola berada disebelah kanan tubuh.
- 2) *Backhand* adalah pukulan yang dimana posisi bola berada disebelah kiri badan.

- 3) *Drive* adalah pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan datar.
- 4) *Push* adalah pukulan *backspin* pasif yang menjaga bola agar tidak melambung terlalu tinggi.
- 5) *Chop* adalah pukulan *backspin* yang bersifat bertahan.
- 6) *Block* adalah teknik pengembalian pukulan bola yang cukup keras.
- 7) *Service* adalah memukul bola untuk menyajikan bola pertama.
- 8) *Spin* adalah pukulan bola yang arahnya memutar searah dengan jarum jam.

Keterampilan teknik pukulan yang paling dominan digunakan serta paling kuat dalam melakukan teknik pukulan yaitu *smash*, selain itu tenaga yang digunakan lebih maksimal dari pada pukulan *backhand*. Dan keterampilan teknik yang diperlukan untuk menyerang yang terdapat dalam teknik *forehand* yaitu teknik *forehand drive*, teknik ini merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan bermain. Selain *forehand drive* ada beberapa keterampilan teknik lain yang terdapat dalam teknik *forehand* tersebut yaitu *forehand push*, *forehand chop*, *forehand block*, *forehand spin*. Demikian pula dengan teknik *backhand* juga mempunyai beberapa macam pukulan seperti *backhand drive*, *backhand push*, *backhand chop*, *backhand block*, *backhand spin* dan teknik gerak kaki serta taktik untuk meraih kemenangan dalam tiap permainan tenis meja (Mahendra, dkk. 2012 : 12).

- 1) *Forehand drive* adalah keterampilan gerakan yang diikuti dengan perputaran badan ke arah depan.
- 2) *Backhand drive* adalah keterampilan yang membentuk siku dengan 90 derajat.

- 3) *Forehand push* adalah keterampilan yang memposisikan bet dengan sedikit terbuka dan gerakan bet ke depan serta sedikit ke bawah.
- 4) *Backhand push* adalah teknik yang sama dengan teknik *forehand push* tetapi menggunakan dengan sisi bet lain atau *backhand*.
- 5) *Forehand chop* adalah keterampilan gerakan bet yang condong ke bawah.
- 6) *Backhand chop* adalah teknik yang memposisikan bet terbuka atau sisi depan condong ke atas.
- 7) *Forehand block* adalah teknik awal yang berawal dari gerakan bet ke depan, posisi bet tertutup (sisi depan bet menghadap ke bawah).
- 8) *Backhand block* adalah teknik yang mengerjakan bet pada posisi sebelah kiri tubuh.
- 9) *Forehand spin* adalah keterampilan *service* yang dimana bola yang dilambungkan setinggi 16 cm atau lebih.
- 10) *Backhand spin* adalah teknik yang dimana pemain berdiri di tengah meja dengan sikap persiapan, tangan memegang bet dengan mendekatnya ke pinggang sebelah kiri (Hasan, dkk. 2013: 51-53).

Menurut Sutarmin (2007: 27) dalam permainan tenis meja ada berbagai teknik pukulan (*stroke*) yaitu:

- 1) *Drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola di pukul dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan ini dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola, pukulan *drive* juga dapat dilakukan secara *forehand* maupun *backhand*.

2) *Push* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola didorong dengan bet dan posisi bet terbuka. Pada waktu melakukan pukulan *push* tubuh harus dalam posisi berdiri dengan sempurna. Pukulan *push* dapat dilakukan secara *forehand* maupun *backhand*.

3) *Chop* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara seperti menebang pohon, tangan yang memegang bet berada di atas bola yang akan dipukul. Bet dikenakan bola bagian belakang dan arah pukulan ke bawah. Pukulan *chop* dapat dilakukan secara *forehand* maupun *backhand*.

4) *Block* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara bola ditutup dengan bet. Usahakan bola yang *diblock* harus kembali ke meja lawan. *Block* biasanya digunakan ketika lawan menggunakan pukulan *spin*. *Block* dapat dilakukan secara *forehand* maupun *backhand*.

d. *Footwork* (Gerakan Kaki)

Footwork adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. Menurut Sutarmin (2007: 20) setiap atlet tenis meja yang ingin bermain dengan baik harus didukung dengan gerakan lincah dan cepat mengikuti bola yang akan dipukul. Gerakan kaki yang lincah dan cepat dapat membantu pemain mengatasi pukulan dari lawan. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Arah gerakan *footwork* dapat bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal ke depan dan ke belakang. Penggunaan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu. Jika jaraknya sangat dekat mungkin tidak susah diupayakan melangkahkan hanya 1 langkah kaki saja. Jika

jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain sedikit jauh diupayakan melangkah 2x saja sudah cukup. Tetapi jika jaraknya cukup jauh (kira-kira 3 meter) dari meja, harus dicapai dengan 3 langkah atau lebih. Gerakan kaki ini dipengaruhi oleh posisi siap (*ready position*) baik ketika akan menerima servis ataupun pengembalian dari lawan ditentukan oleh tipe permainan pemain tersebut (Damiri, Achmad dan Kusmaedi, Nurlan. 1992 : 91).

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Prabowo, D. (2017) yang berjudul: Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa di Sekolah Dasar Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik tes sebagai alat pengumpulan data. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: *standing board jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari 60 yard dash 50 m). Populasi penelitian adalah 40 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan di kelas IV, 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan di kelas V. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Hasil Kemampuan Motorik kasar Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo diperoleh kategori sebagai berikut, sangat baik 0%, baik 32,5%, sedang 42,5%, kurang 15%,

dan kurang sekali 10%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V SD Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo berkategori “sedang”.

2. Penelitian Kornalius (2016) yang berjudul: Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepaktakraw siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari 60 yard *dash*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang (33,33%).

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Upaya meningkatkan kemampuan motorik bermain tenis meja harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory dilakukan melalui kegiatan latihan.

Kegiatan latihan di Klub Victory dapat dijadikan sebagai media bagi atlet tenis meja untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya guna meraih prestasi semaksimal mungkin. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul”. Dengan diketahuinya hasil tes kemampuan motorik tersebut dapat dijadikan acuan bagi pelatih di Klub Victory Kabupaten Bantul pada penetapan strategi latihan yang tepat dan disesuaikan dengan kemampuan motorik masing-masing atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.

Dari uraian di atas terlihat bahwa kemampuan motorik memiliki peranan penting dalam proses latihan. Kemampuan motorik akan tercapai secara optimal

jika latihan dilakukan secara teratur, terstruktur, dan terus menerus. Maka dari itu, perlu adanya proses evaluasi dengan melakukan pengukuran. Pengukuran dapat dilakukan dengan tes pengukuran kemampuan motorik terhadap atlet tenis meja Klub Victory Kabupaten Bantul. Karena dengan dilakukan tes pengukuran kemampuan motorik, dapat diketahui seberapa tinggi kemampuan motorik atlet.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian ini hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, tanpa pengujian hipotesis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di Klub Victory Kabupaten Bantul. Sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.

B. Deskripsi, Lokasi, Subjek, dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

Deskripsi, lokasi, subjek, dan waktu pelaksanaan penelitian yang berjudul Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut :

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini berada di gedung serba guna Balai Desa Bantul, Jalan Nyai Ageng Serang No.15-17, Dusun Kurahan, Kelurahan Bantul, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55711 (sebelah selatan Bank BRI Bantul atau sebelah Utara Toko Emas Semar Nusantara Bantul).

2. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subjek penelitian yaitu subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti. Subjek penelitian dalam skripsi ini adalah atlet tenis meja di Klub Victory

Kabupaten Bantul. Pemilihan subjek penelitian tersebut dipilih oleh peneliti untuk memperoleh jawaban dari permasalahan yang ada.

3. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilakukan pada hari Rabu, 8 Januari 2020 sampai dengan hari Rabu, 15 Januari 2020, pukul 16.00 WIB - selesai.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto, S. (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul sebanyak 20 atlet, yang terdiri dari 8 atlet usia 6-12 tahun (SD) dan 12 atlet usia 13-15 tahun (SMP).

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* atau disebut sebagai penelitian populasi. Artinya, seluruh populasi dalam penelitian digunakan sebagai sampel. Jadi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul sebanyak 20 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul. Secara operasional kemampuan motorik dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil

gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Tes kemampuan motorik yang meliputi *shuttle run* 4×10 meter, lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, *stork stand positional balance*, lari cepat 30 meter untuk atlet usia 6-12 tahun (Sekolah Dasar), dan *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, lari 60 yard dash untuk atlet usia 13-15 tahun (Sekolah Menengah Pertama). Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul diukur dengan Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.6), dan *Barrow Motor Ability Test* yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.8).

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto, S. (2006:149) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi: 1) *shuttle run* 4×10 meter, 2) lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, 3) *stork stand positional balance*, 4) lari cepat 30 meter. Tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0.93 dan validitas sebesar 0,87.

Barrow motor ability test untuk Sekolah Menengah Pertama yang meliputi: 1) *standing broad jump* dengan nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas 0.946, 2) *soft ball throw* dengan nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997,

3) *zig-zag run* dengan nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938, 4) *wall pass* dengan nilai validitas 0.938 dan nilai reliabilitas 0.837, 5) *medicine ball put* dengan nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979, 6) lari 60 *yard dash* dengan nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993. Seluruh komponen dinyatakan memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam penelitian karena valid. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur adalah *stopwatch* dan meteran. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data yaitu:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada atlet.
- c. Kemudian atlet dibagi menjadi dua (2) kelompok, yaitu kelompok atlet usia 6-12 tahun (SD), dan kelompok atlet usia 13-15 tahun (SMP).
- d. Selanjutnya kedua kelompok melakukan tes kemampuan motorik. Masing-masing kelompok didampingi oleh 2/3 petugas yang berperan sebagai pemandu tes, pencatat skor, dan *timer*. Atlet melakukan serangkaian tes secara bertahap sesuai dengan urutan dan ketentuan pada setiap jenis tes yang telah ditentukan oleh peneliti. Apabila telah menyelesaikan tes, atlet di istirahatkan dan diberi makanan serta minuman.
- e. Masing-masing hasil tes yang didapatkan atlet, dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui aktivitas pengumpulan data yaitu mengumpulkan data-data yang diperoleh di lapangan, baik berupa catatan di lapangan, gambar, dokumen dan lainnya pada lokasi penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif dengan persentase. Kategori tingkat kemampuan motorik yang akan dihitung meliputi tes *shuttle run* 4×10 meter, lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, *stork stand positional balance*, lari cepat 30 meter (usia 6-12 tahun), dan *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 yard dash (usia 13-15 tahun). Data yang telah didapatkan dari hasil tes kemampuan motorik merupakan data kasar. Kemampuan motorik atlet tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tes tidak sama, yaitu:

Atlet usia 6-12 tahun (SD)

1. Tes kelincahan diperoleh melalui *shuttle run* 4×10 meter dengan satuan detik (s).
2. Tes koordinasi mata dengan tangan yang diperoleh dari lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dengan jumlah tangkapan bola berapa kali.
3. Tes Keseimbangan tubuh diperoleh melalui *stork stand positional balance* dengan satuan detik (s).
4. Tes Kecepatan diperoleh melalui lari 30 meter dengan satuan detik (s).

Atlet usia 13-15 tahun (SMP)

1. Untuk tes *power* otot tungkai diperoleh melalui *standing broad jump*/lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m).
2. *Power* otot lengan yang diperoleh dari *soft ball throw*/melempar bola sejauh mungkin dengan satuan meter (m).
3. Kelincahan diperoleh melalui *zig-zag run* dengan satuan detik (s).
4. Koordinasi mata dan tangan dengan *wall pass*/lempar tangkap bola basket pada dinding dengan jumlah tangkapan bola berapa kali.
5. *Power* otot lengan diperoleh dari *medicine ball put*/mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin dengan satuan meter (m).
6. Kecepatan diperoleh melalui lari *60 yard dash* dengan satuan detik (s).

Hasil kasar masing-masing item yang telah diperoleh kemudian dirubah ke dalam bentuk *T-Score*. Selanjutnya adalah menjumlah hasil dari tes kemampuan motorik sesuai dengan masing-masing kelompok/kategori yang sudah diubah dalam bentuk *T-Score*. Dan setelah mengubah hasil penjumlahan dari tes kemampuan motorik tersebut kedalam bentuk *T-Score*, dilanjutkan dengan mengkonversikan ke dalam kategori kemampuan motorik yang telah dibuat.

Rumus *T-score* yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Rumus *T-score* untuk tes *shuttle run 4×10 meter*, *stork stand positional balance*, lari cepat 30 meter, *zig-zag run*, dan lari *60 yard dash*, perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *T-score* sebagai berikut:

$$T\text{-score} = 50 + \left(\frac{M - X}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:

M = *Mean* (nilai rata-rata)

X = Skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

b. Rumus *T-score* untuk tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, *standing broad jump*, *soft ball throw*, *wall pass*, *medicine ball put*, perhitungan dengan satuan semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh. Rumus *T-score* sebagai berikut:

$$T\text{-score} = 50 + \left(\frac{X - M}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = *Mean* (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-score* dari keempat dan keenam item tes tersebut masing-masing dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, dikategorikan menjadi lima kategori penilaian, yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang. Menggunakan rumus pengkategorian dari Azwar, S. (2005: 108) sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Atlet

No.	Rumus	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \geq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = *Mean* (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Langkah berikutnya yaitu mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, dengan menggunakan rumus presentase dari Sudijono, A. (1992: 40) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan: :

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of cases* (Jumlah frekuensi/atlet)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul dikategorikan menjadi 5 yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan standar *deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-Score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

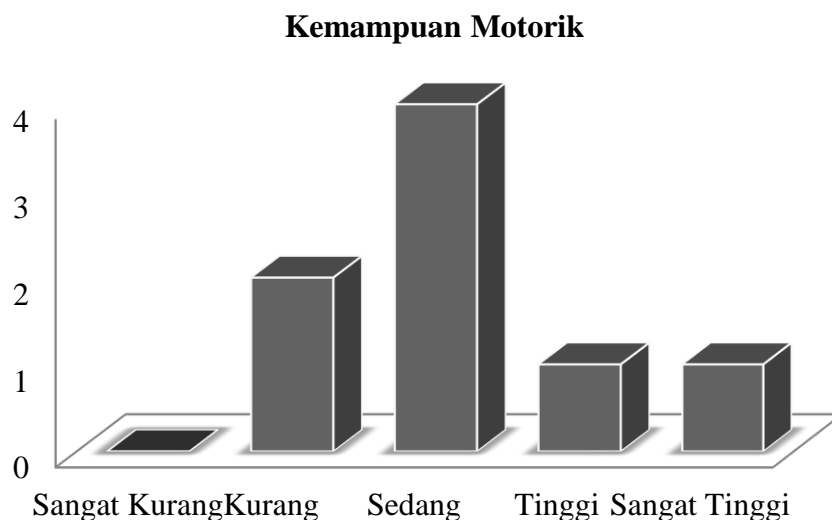
1. Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul (Usia 6-12 Tahun/SD).

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keempat item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 238,86; skor minimal sebesar 154,30; *mean* (rata-rata) sebesar 200,00; dan *standar deviasi* sebesar 24,60. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang, sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja Di Klub Victory Kabupaten Bantul, Usia 6-12 Tahun (Sekolah Dasar)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 217,27$	Sangat Tinggi	1	12,5
2	205,76 - 217,26	Tinggi	1	12,5
3	194,24 - 205,75	Sedang	4	50
4	182,74 - 194,23	Kurang	2	25
5	$\leq 182,72$	Sangat kurang	0	0
Jumlah			8	100

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan motorik atlet yang berusia 6-12 tahun (SD) secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat sebanyak 1 atlet (12,5%), pada kategori tinggi terdapat 1 atlet (12,5%), pada kategori sedang terdapat sebanyak 4 atlet (50%), pada kategori kurang terdapat sebanyak 2 atlet (25%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 0 atlet (0%). Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

Kemampuan motorik atlet usia 6-10 tahun (SD) terdiri dari empat jenis tes yang dilakukan untuk menentukan tingkat kemampuan motoriknya. Adapun jenis tes tersebut yaitu: *shuttle run* 4×10 meter, lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, *stork stand positional balance*, lari cepat 30 meter. Hasil analisa data berdasarkan keempat jenis komponen kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut :

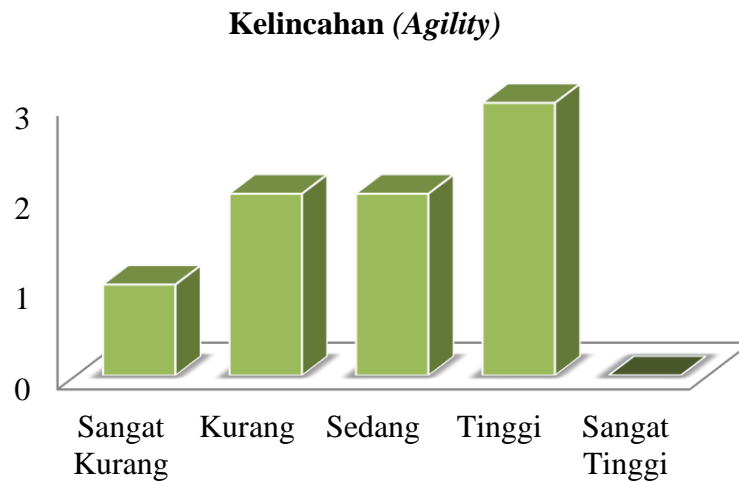
a. Kelincahan (*Agility*)

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 60,44 dan nilai minimum 34,38. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 6-10 Tahun (SD) berdasarkan tes *shuttle run* 4x10 meter:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan (*Agility*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0
2	55 - 64	Tinggi	3	37,5
3	45 – 54	Sedang	2	25
4	35 – 44	Kurang	2	25
5	≤ 34	Sangat kurang	1	12,5
Jumlah			8	100

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan tes *standing board jump* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kelincahan (*Agility*) Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (12,5%) mempunyai kelincahan (*agility*) sangat kurang, 2 atlet (25%) mempunyai kelincahan (*agility*) kurang, 2 atlet (25%) mempunyai kelincahan (*agility*) sedang, 3 atlet (37,5%) mempunyai kelincahan (*agility*) tinggi, dan 0 atlet (0%) mempunyai kelincahan (*agility*) sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan tes *standing board jump* adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelincahan (*agility*) yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) masuk dalam kategori sedang.

b. Koordinasi Mata dan Tangan (*Coordination*)

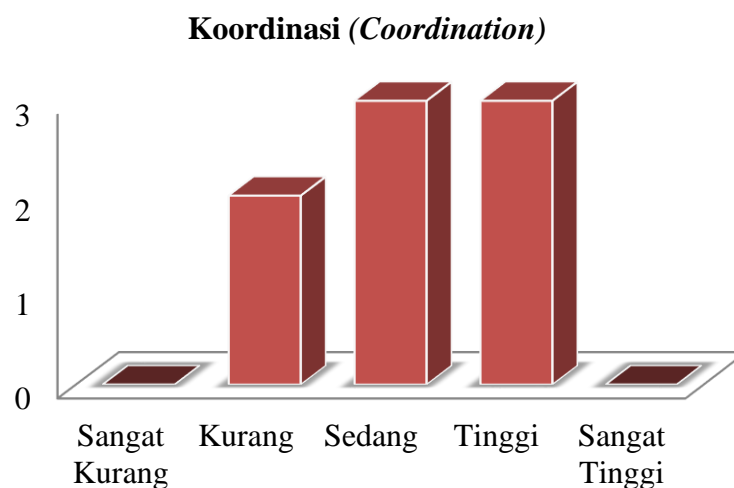
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 62,64 dan nilai minimum 36,64. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori,

yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 6-10 Tahun (SD) berdasarkan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan (*Coordination*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0
2	55 - 64	Tinggi	3	37,5
3	45 - 54	Sedang	3	37,5
4	35 - 44	Kurang	2	25
5	≤ 34	Sangat kurang	0	0
Jumlah			8	100

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Koordinasi Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 0 atlet (0%) mempunyai koordinasi (*coordination*) sangat kurang, 2 atlet (25%)

mempunyai koordinasi (*coordination*) kurang, 3 atlet (37,5%) mempunyai koordinasi (*coordination*) sedang, 3 atlet (37,5%) mempunyai mempunyai koordinasi (*coordination*) tinggi, dan 0 atlet (0%) mempunyai koordinasi (*coordination*) sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar koordinasi (*coordination*) yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) masuk dalam kategori sedang.

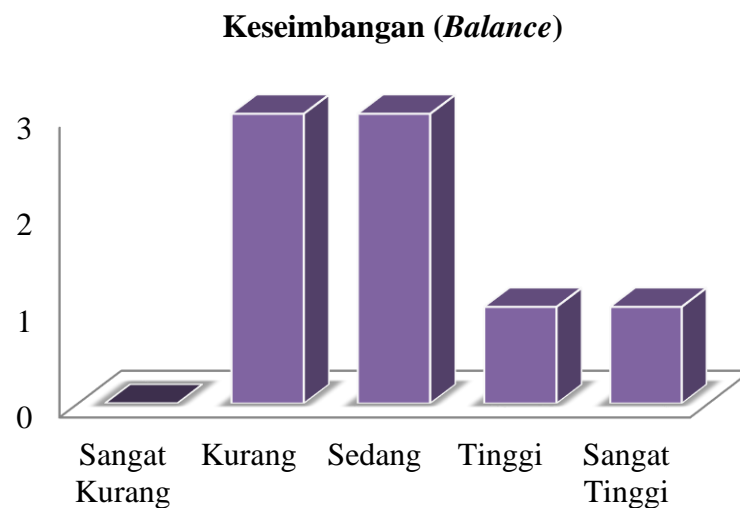
c. Keseimbangan (*Balance*)

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 65,04 dan nilai minimum 34,92. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 6-10 Tahun (SD) berdasarkan tes *stork stand positional balance* :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (*Balance*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	1	12,5
2	55 - 64	Tinggi	1	12,5
3	45 - 54	Sedang	3	37,5
4	35 - 44	Kurang	3	37,5
5	≤ 34	Sangat kurang	0	0
Jumlah			8	100

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan *stork stand positional balance* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Keseimbangan (*Balance*) Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 0 atlet (0%) mempunyai keseimbangan (*balance*) sangat kurang, 3 atlet (37,5%) mempunyai keseimbangan (*balance*) kurang, 3 atlet (37,5%) mempunyai keseimbangan (*balance*) sedang, 1 atlet (12,5%) mempunyai mempunyai keseimbangan (*balance*) tinggi, dan 1 atlet (12,5%) mempunyai keseimbangan (*balance*) sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar keseimbangan (*balance*) yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) masuk dalam kategori sedang.

d. Kecepatan (*Speed*)

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 61,03 dan nilai minimum 30,27 Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 6-10 Tahun (SD) berdasarkan tes lari cepat 30 meter :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan (*Speed*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0
2	55 - 64	Tinggi	3	37,5
3	45 - 54	Sedang	3	37,5
4	35 - 44	Kurang	1	12,5
5	≤ 34	Sangat kurang	1	12,5
Jumlah			8	100

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan lari cepat 30 meter dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Kecepatan (*Speed*) Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (12,5%) mempunyai kecepatan (*speed*) sangat kurang, 1 atlet (12,5%) mempunyai kecepatan (*speed*) kurang, 3 atlet (37,5 %) mempunyai kecepatan (*speed*) sedang, 3 atlet (37,5%) mempunyai mempunyai kecepatan (*speed*) tinggi, dan 0 atlet (0%) mempunyai kecepatan (*speed*) sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) berdasarkan tes lari cepat 30 meter adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan (*speed*) yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 6-12 tahun (SD) masuk dalam kategori sedang.

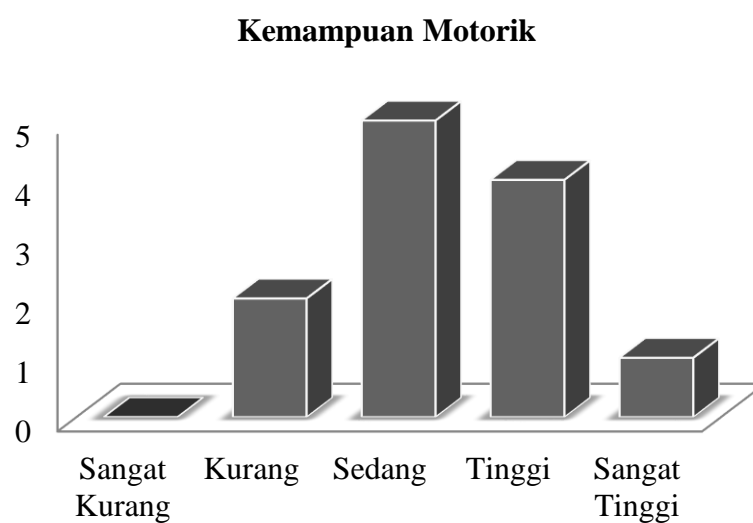
2. Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul (Usia 13-15 Tahun/SMP).

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 375,40; skor minimal sebesar 196,37; *mean* (rata-rata) sebesar 300,00; dan *standar deviasi* sebesar 49,91. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang, sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, Usia 13-15 Tahun (Sekolah Menengah Pertama)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$x \geq 374,87$	Sangat Tinggi	1	8,33
2	324,96 - 374,86	Tinggi	4	33,33
3	275,04 - 324,95	Sedang	5	41,67
4	225,13 - 275,03	Kurang	2	16,67
5	$x \leq 225,12$	Sangat kurang	0	0
Jumlah			12	100

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan motorik atlet yang berusia 13-15 tahun (SMP) secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat sebanyak 1 atlet (8,33%), pada kategori tinggi terdapat 4 atlet (33,33%), pada kategori sedang terdapat sebanyak 5 atlet (41,67%), pada kategori kurang terdapat sebanyak 2 atlet (16,67%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 0 atlet (0%). Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Motorik Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Kemampuan motorik atlet usia 13-15 Tahun (SMP) terdiri dari enam jenis tes yang dilakukan untuk menentukan tingkat kemampuan motoriknya. Adapun jenis tes tersebut yaitu: *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Hasil analisis data berdasarkan keenam jenis komponen kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut :

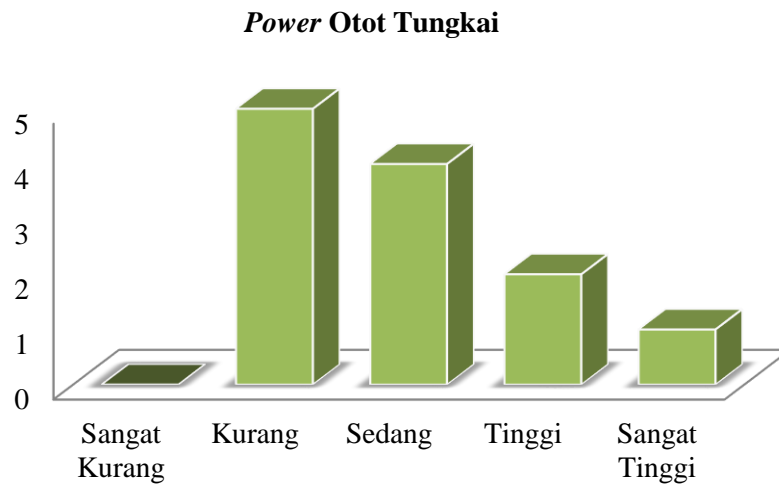
a. Power Otot Tungkai

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 73,64 dan nilai minimum 39,01. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *standing broad jump* :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	1	8,33
2	55 – 64	Tinggi	2	16,67
3	45 – 54	Sedang	4	33,33
4	35 – 44	Kurang	5	41,67
5	≤ 34	Sangat kurang	0	0,00
Jumlah			12	100,00

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *standing broad jump* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Power Otot Tungkai* Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 0 atlet (0%) mempunyai *power* otot tungkai sangat kurang, 5 atlet (41,67%) mempunyai *power* otot tungkai kurang, 4 atlet (33,33 %) mempunyai *power* otot tungkai sedang, 2 atlet (16,67%) mempunyai mempunyai *power* otot tungkai tinggi, dan 1 atlet (8,33%) mempunyai *power* otot tungkai sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) berdasarkan tes *standing broad jump* adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* otot tungkai yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) masuk dalam kategori sedang.

b. *Power Otot Lengan*

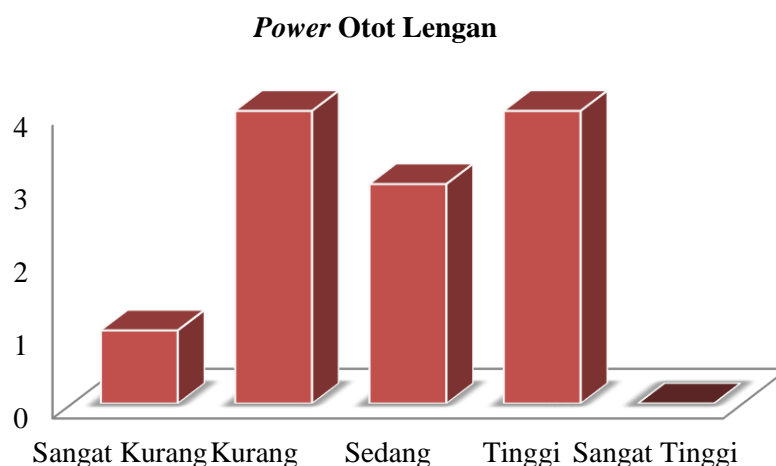
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 62,43 dan nilai minimum 34,42. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori,

yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *soft ball throw*:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Lengan

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0,00
2	55 – 64	Tinggi	4	33,33
3	45 – 54	Sedang	3	25,00
4	35 – 44	Kurang	4	33,33
5	≤ 34	Sangat kurang	1	8,33
Jumlah			12	100,00

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *soft ball throw* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Power* Otot Lengan Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (8,33%) mempunyai *power* otot lengan sangat kurang, 4 atlet (33,33 %) mempunyai *power* otot tungkai kurang, 3 atlet (25,0%) mempunyai *power* otot tungkai sedang, 4 atlet (33,33%) mempunyai *power* otot tungkai tinggi, dan 0 atlet

(0%) mempunyai *power* otot tungkai sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) berdasarkan tes *soft ball throw* adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* otot lengan yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) masuk dalam kategori sedang.

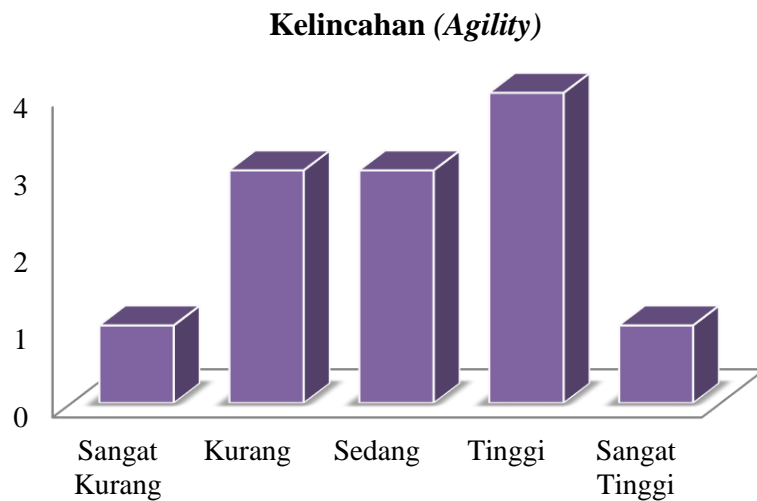
c. Kelincahan (*Agility*)

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 66,06 dan nilai minimum 31,06. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *zig-zag run* :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan (*Agility*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	1	8,33
2	55 – 64	Tinggi	4	33,33
3	45 – 54	Sedang	3	25,00
4	35 – 44	Kurang	3	25,00
5	≤ 34	Sangat kurang	1	8,33
Jumlah			12	100,00

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *zig-zag run* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan (*Agility*) Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (8,33%) mempunyai kelincahan (*agility*) sangat kurang, 3 atlet (25,0%) mempunyai kelincahan (*agility*) kurang, 3 atlet (25,0%) mempunyai kelincahan (*agility*) sedang, 4 atlet (33,33%) mempunyai kelincahan (*agility*) tinggi, dan 1 atlet (8,33%) mempunyai kelincahan (*agility*) sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) berdasarkan tes *zig-zag run* adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelincahan (*agility*) yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) masuk dalam kategori sedang.

d. Koordinasi Mata dan Tangan (*Coordination*)

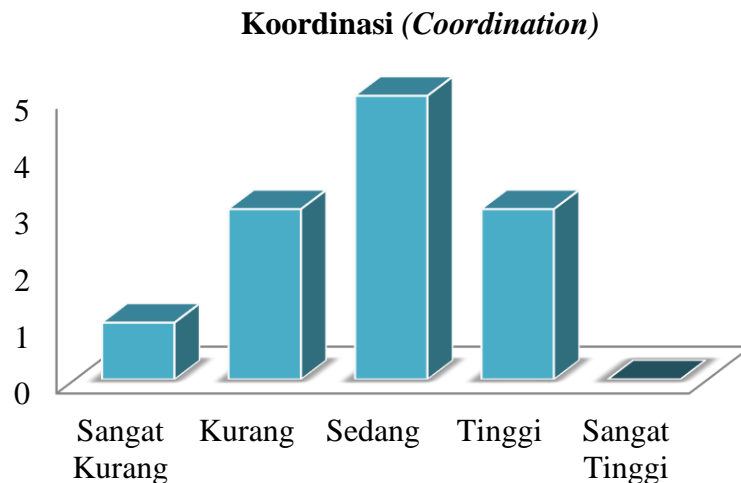
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 62,45 dan nilai minimum 30,44. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus

yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *wall pass* :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Koordinasi (*Coordination*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0,00
2	55 – 64	Tinggi	3	25,00
3	45 – 54	Sedang	5	41,67
4	35 – 44	Kurang	3	25,00
5	≤ 34	Sangat kurang	1	8,33
Jumlah			12	100,00

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *wall pass* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi (*Coordination*) Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (8,33%) mempunyai koordinasi (*coordination*) sangat kurang, 3 atlet (25,0%)

mempunyai koordinasi (*coordination*) kurang, 5 atlet (41,67%) mempunyai koordinasi (*coordination*) sedang, 3 atlet (25,0%) mempunyai koordinasi (*coordination*) tinggi, dan 0 atlet (0%) mempunyai koordinasi (*coordination*) sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) berdasarkan tes *wall pass* adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar koordinasi (*coordination*) yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) masuk dalam kategori sedang.

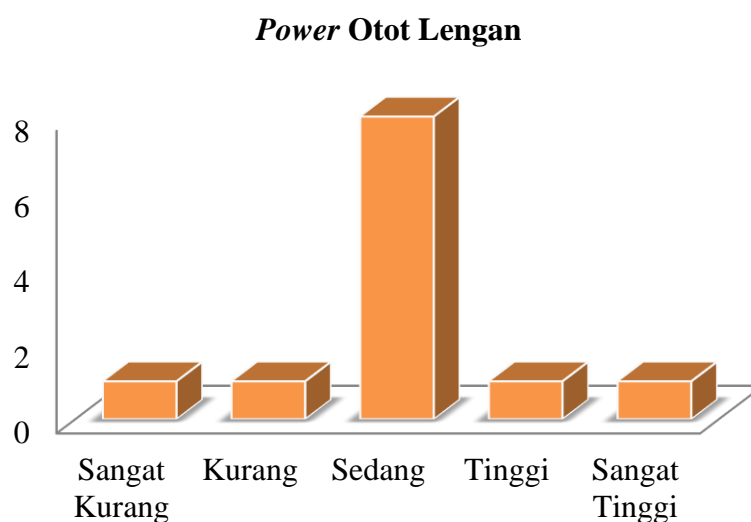
e. *Power Otot Lengan*

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 67,70 dan nilai minimum 28,19. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *medicine ball put* :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi *Power Otot Lengan*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	1	8,33
2	55 – 64	Tinggi	1	8,33
3	45 – 54	Sedang	8	66,67
4	35 – 44	Kurang	1	8,33
5	≤ 34	Sangat kurang	1	8,33
Jumlah			12	100,00

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes *medicine ball put* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang *Power Otot Lengan* Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (8,33%) mempunyai *Power* otot lengan sangat kurang, 1 atlet (8,33%) mempunyai *Power* otot lengan kurang, 8 atlet (66,67%) *Power* otot lengan sedang, 1 atlet (8,33%) mempunyai *Power* otot lengan tinggi, dan 1 atlet (8,33%) mempunyai *Power* otot lengan sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) berdasarkan tes *medicine ball put* adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *Power* otot lengan yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) masuk dalam kategori sedang.

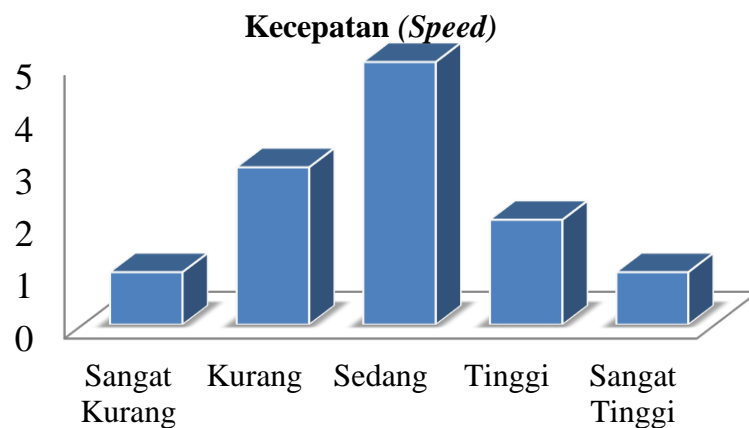
f. Kecepatan (*Speed*)

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 60,17 dan nilai minimum 33,24. Rerata diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang sudah ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes lari 60 *yard dash* :

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecepatan (*Speed*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 65	Sangat Tinggi	1	8,33
2	55 – 64	Tinggi	2	16,67
3	45 – 54	Sedang	5	41,67
4	35 – 44	Kurang	3	25,00
5	≤ 34	Sangat kurang	1	8,33
Jumlah			12	100,00

Kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 Tahun (SMP) berdasarkan tes lari 60 *yard dash* dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan (*Speed*) Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Berdasarkan tabel dan gambar diagram batang di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (8,33%) mempunyai kecepatan (*speed*) sangat kurang, 3 atlet (25,0%) mempunyai kecepatan (*speed*) kurang, 5 atlet (41,67%) mempunyai kecepatan (*speed*) sedang, 2 atlet (16,67%) mempunyai kecepatan (*speed*) tinggi, dan 1 atlet (8,33%) mempunyai kecepatan (*speed*) sangat tinggi. Tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) berdasarkan tes tes lari 60 yard dash adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan (*speed*) yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul Usia 13-15 tahun (SMP) masuk dalam kategori sedang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, diperoleh hasil yang bervariasi. Untuk kemampuan motorik atlet tenis meja yang berusia 6-12 tahun (SD) diperoleh bahwa 1 atlet (12,5%) mempunyai kemampuan motorik sangat tinggi, 1 atlet (12,5%) mempunyai kemampuan motorik tinggi, 4 atlet (50%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 2 atlet (25%) mempunyai kemampuan motorik kurang, dan 0 atlet (0%) mempunyai kemampuan motorik sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul yang berusia 6-12 tahun (SD) secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Untuk kemampuan motorik atlet tenis meja yang berusia 13-15 tahun (SMP) diperoleh bahwa 1 atlet (8,33%) mempunyai kemampuan motorik sangat tinggi, 4

atlet (33,33%) mempunyai kemampuan motorik tinggi, 5 atlet (41,67%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 2 atlet (16,67%) mempunyai kemampuan motorik kurang, dan 0 atlet (0%) mempunyai kemampuan motorik sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki oleh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul yang berusia 13-15 tahun (SMP) secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Dari data yang diperoleh maka dapat dideskripsikan bahwa kemampuan motorik yang dimiliki oleh seluruh atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul masuk dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan setiap atlet mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda dalam bermain tenis meja. Sehingga, meskipun atlet tergabung dalam klub yang sama dan memiliki pengalaman gerak yang hampir sama, akan tetapi pencapaian prestasinya berbeda-beda, tergantung pada kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing atlet, namun setiap atlet mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda. Penelitian ini hanya ingin menegaskan bahwa ada banyak unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik. Karena kemungkinan ada atlet yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam suatu atau dua unsur saja. Jadi untuk mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap atlet tidak hanya dapat dilihat melalui satu unsur saja, akan tetapi juga melalui berbagai unsur-unsur lainnya.

Dalam penelitian ini, kemampuan motorik merupakan gambaran mengenai kapasitas atlet tenis meja Klub Victory Kabupaten Bantul untuk dapat melakukan

bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam beraktivitas olahraga. Kegiatan penelitian ini merupakan bentuk tes pertama kali untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul. Tingkat kemampuan motorik atlet akan berkaitan dengan prestasi atlet dengan berbagai macam keterampilan.

Atlet yang memiliki tingkat kemampuan motorik semakin tinggi akan mendukungnya dalam aktivitas latihan maupun bermain/bertanding tanpa mengalami kesulitan gerak yang berarti jika dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang rendah. Perkembangan motorik masing-masing atlet sejalan dengan bertambahnya usia, namun masing-masing atlet mengalami pengalaman gerak yang berbeda-beda. Hal tersebut yang dapat mempercepat laju perkembangan motorik, namun juga bisa memperlambatnya.

Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Sukamti, E. R. (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.

- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.

1. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

Dengan mengetahui status kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, diharapkan pelatih memberikan aktivitas yang tepat kepada atlet sehingga atlet dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering atlet mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya. Untuk itu perlu diciptakan kondisi yang kondusif dalam proses latihan dengan memperhatikan usia dan kemampuan motorik masing-masing atlet, serta tenaga pelatih yang handal yaitu yang mampu mengembangkan kemampuan motorik atletnya dengan benar.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun penelitian ini tidak lepas dari segala kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul saja. Hal ini dikarenakan peneliti hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.
2. Peneliti mengalami sedikit hambatan ketika pengambilan data, dikarenakan alat ukur tes yang digunakan jumlahnya hanya terbatas.

3. Faktor lokasi lapangan yang lumayan jauh dari klub, sehingga untuk menuju lapangan harus berjalan kaki sekitar 500 meter, dan kondisi lapangan yang sedang digunakan untuk sepak bola, jadi hanya bisa menggunakan tempat di sekitar lapangan dan di lintasan lari tepi lapangan, serta tempat yang kurang nyaman karena rumput-rumput di tempat yang digunakan untuk melakukan beberapa tes masih sangat tinggi dan belum dipotong/dirapikan, sehingga jarak masing-masing pos tes berjauhan karena menyesuaikan kondisi lapangan yang bisa digunakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul masuk kedalam kategori sedang, yaitu diperoleh 2 atlet (10%) mempunyai kemampuan motorik sangat tinggi, 5 atlet (25%) mempunyai kemampuan motorik tinggi, 9 atlet (45%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 4 atlet (20%) mempunyai kemampuan motorik kurang, dan 0 atlet (0%) mempunyai kemampuan motorik sangat kurang.

B. Implikasi Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tingkat kemampuan motorik tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul yaitu pelatih di klub tenis meja, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dan para pelatih ekstrakurikuler tenis meja lainnya.

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang tingkat kemampuan motorik atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul terus belajar gerak, sedangkan bagi guru Pendidikan

Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dan para pelatih ekstrakurikuler tenis meja lainnya dapat dijadikan bahan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran motorik yang dilakukan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan, antara lain:

1. Bagi atlet tenis meja di Klub Victory Kabupaten Bantul, agar mengikuti latihan gerak dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pelatih, supaya tingkat kemampuan motoriknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang maksimal serta memuaskan.
2. Bagi pelatih tenis meja, agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai tolok ukur dari keadaan atlet. Sehingga diharapkan pelatih tenis meja di klub dapat menyusun program latihan secara terstruktur, supaya dapat meningkatkan kemampuan motorik atletnya.
3. Bagi peneliti yang akan datang, agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan tingkatan usia atau kelas yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, A. P. (2016). *Pengukuran Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Thun Ajaran 2014-2015 (Studi pada Siswa Kelas III dan IV SDN Sidokare II Sidarjo)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol. 04, No. 02 : 407-411, 2016.
- Alim, M. (2015). *Pembinaan Prestasi Tenis Meja Klub Ptm Sukun Di Kabupaten Kudus Tahun 2013*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Annarino, Anthony., Charles C. Cowell, and Helen W. Hazelton. (1980). *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: The C.V. Musby Company.
- Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus. (April 2015). *Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Waktu Reaksi Terhadap Ketepatan Drive Dalam Permainan Tenis Meja*. Jurnal Keolahragaan, Vol. 3, No. 1, April 2015 (56-65). <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Birriy, A. F., & Indahwati, N. (2016). *Perbandingan Kemampuan Motorik Mahasiswa Yang Mengikuti Ukm Olahraga Dengan Mahasiswa Yang Hanya Menerima Mata Kuliah Praktek*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 04, Nomor 02, Tahun 2016, 376 – 383.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang: Malang.
- Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or. (2007). *BELAJAR MOTORIK*. Yogyakarta: UNY Press 2017.
- Darojat, F. A., Hariadi, I., Purnami, S. (2019). *Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja*. *Indonesia Performance Journal*, Vol.3, No. 1, 2019. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.

- Febriani, E. (21 November 2015). *Upaya Meningkatkan Pengembangan Motorik Kasar (Melompat) Anak Melalui Permainan Lompat Tali Pada Kelompok B TK AL-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 201-2016*. Makalah disajikan dalam Seminar Nasional Pendidikan, di Surakarta, Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah.
- Febrikharisma, M. H. (2013). *Hubungan Antara Tb/U Dengan Fungsi Motorik Anak Usia 2-4 Tahun*. Artikel Penelitian. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro: Semarang.
- Hodges, L. (2000). *Tenis Meja Tingka Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarwo) Jakarta: Erlangga. (Edisi asli diterbitkan tahun 1980 oleh McGraw-Hill, Inc.)
- Iqbal, M., Jafar, M., & Ifwandi. (Agustus 2016). *Evaluasi Kemampuan Motor Ability Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli Man 1 Banda Aceh Tahun 2015/2016*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Vol. 2, No. 3 : 189-200, Agustus 2016.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). *Pengembangan Model Latihan "Kribo" Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh dan Sprinter SKO SMP*. Jurnal Keolahragaan, Vol. 3, No. 1, April 2015, (16-28).
- Kornalius. (2016). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Smp Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- M. Mu'ammam. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Koordinasi terhadap Ketepatan Servis Tennis Meja*. Jurnal Keolahragaan, Vol. 5, No. 1, 2017, 63-70.
- Mahendra, I. R., & Junaidi, P. N. S. (2012). *Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tennis Meja*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, Vol. 1, No. 1, 2012. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>.

- Nawan Primasoni, N. dan Yudanto. *Survai kemampuan Motorik Pemain Sepakbola Selabora FIK UNY*.
- Prabowo, D. (2017). *TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI GEMBONGAN KABUPATEN KULON PROGO*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Purwaningsih, T. E. (2015). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas I Sekolah dasar di pondok pesantren sunan pandanaran*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Purwanti, T. (2015). *TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KRETEK BANTUL YOGYAKARTA*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Putra, J., & Nuzuli, Masri. (2015). *Hubungan Power Otot Lengan Dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja Pada Klub Atlet Indonesia Muda Tahun 2013*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, Volume 1, Nomor 2 : 91 – 101 Mei 2015.
- Putri, A., & Ardisasmita, M. N. (2019). *Gambaran Kekuatan, Daya Tahan Otot, Power, Kelentukan, Kecepatan Reaksi, Dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Cabang Olahraga Tenis Meja Jawa Barat Pon Xviii/2012 Riau Berdasarkan Standar Koni Pusat*. Jurnal Ilmu Faal Olahraga, Vol. 1, No. 1, Maret 2019 – Juli 2019.
- Rohman, M. (Maret 2016). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar*. Juenal Kesehatan Olahraga, Vol. 4, No. 01, Maret 2016, 77-84.
- Santoso, D. A. D. (2015). *HUBUNGAN PUKULAN FOREHAND DAN FOOTWORK TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN TENIS MEJA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Senaputra, B. (2018). *SURVEI KEMAMPUAN PUKULAN BACKHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA DI KLUB TENIS MEJA SE-KABUPATEN SIDOARJO*. Artikel Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri: Kediri.

- Sholeh, N. M. (2015). *PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA TENIS MEJA DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Sujarwo & Widi, C. P. (2015). *Kemampuan Motorik Kasar Dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomor 2, November 2015.
- Yudanto. (November 2016). *Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 3, Nomor 3, November 2006.
- Yulianto, F. R. P. (2015). *Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja*. Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 03, No. 01, Tahun 2015, 201-206.
- Zainal Arifin, Ilham Surya Fallo, Putra Sastaman. (2017). *IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA SISWA SEKOLAH DASAR DI PONTIANAK BARAT*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 2, (Desember 2017).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

2/1 - 2020
/

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Laura Julia
Nomor Mahasiswa : 16601241023
Jurusan : POR
Prodi : PJKR

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET TENIS MEJA
DI CLUB VICTORY KABUPATEN BANTUL

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR

Dr. Yudianto, M.Pd.
NIP. 198107022005011001

Yogyakarta, 2 Januari 2020

Yang Mengajukan

Laura Julia
NIM. 16601241023

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : LAURA JULIA
 NIM : 16601241023
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Yudianto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	5/12/19	BAB I. Latar belakang masalah	
2.	9/12/19	BAB I. Latar belakang masalah,	
3.	10/12/19	Identifikasi masalah, manfaat penelitian, Revisi BAB I (selesai, lanjut BAB II)	
4.	23/12/19	BAB 2 - BAB 3	
5.	2/01/20	Revisi BAB 2 (+ referensinya, perbaiki tata tulis, dll)	
6.	6/01/20	Revisi BAB 3 (Instrumen penelitian)	
7.	7/01/20	Revisi BAB 3 & Konsultasi sebelum ambil data.	
8.	14/01/20	BAB IV	
9.	20/01/20	Revisi BAB IV & pengajuan BAB V	
10.	21/01/20	Revisi BAB IV & V	
11.	22/01/20	BAB I - V (melengkapi revisian)	
12.	23/01/20	Revisi TA Skripsi dari awal - akhir (daftar pustaka & lampiran)	
13.	24/01/20	Melengkapi yg direvisi (TA Lengkap) Perbaiki tata tulis & spasi.	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 55/UN34.16/PP.01/2020

7 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Klub Victory Kabupaten Bantul

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Laura Julia
NIM : 16601241023
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Tenis Meja di Klub Victory Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 8 - 15 Januari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes *Motor Ability*

2. Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar

Tes *Motor Ability* ini digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar bagi siswa sekolah dasar. Tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87. Reliabilitas tersebut diperoleh dengan cara tes ulang, sedangkan validitasnya diperoleh dengan cara mengkorelasikan tes itu dengan kriteria yang digunakan yaitu skor gabungan dari butir-butir tes tersebut. Tes ini terdiri dari 4 butir tes yaitu:

- a. Tes Shuttle-Run 4 x 10 meter
- b. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok
- c. Tes Stork Stand Positional Balance
- d. Tes Lari cepat 30 meter

Petunjuk pelaksanaan setiap butir tes tersebut di atas akan dipaparkan sebagai berikut:

a. Tes Shuttle Run 4 x 10 meter

Tujuan : Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah.

6.6

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes *Motor Ability*

● Penilaian Pembelajaran Penjaskes

- Alat/fasilitas : Stop watch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter antara garis start dan garis finish.
- Pelaksanaan : Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" orang coba atau testee berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis start.
- b. *Tes Lempar -Tangkap Bola jarak 1 meter ke tembok*
- Tujuan : Mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan.
- Alat/fasilitas : Bola tenis, stop watch, dan tembok yang rata.
- Pelaksanaan : Testee berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba "ya" subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
- Skor : Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.
- c. *Tes Stork Stand Positional Balance*
- Tujuan : Mengukur keseimbangan tubuh .
- Alat/fasilitas : Stop watch Stork stand
- Pelaksanaan : Testee berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan berolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan, kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
- Skor : Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.
- d. *Tes Lari Cepat 30 meter*
- Tujuan : Mengukur kecepatan lari-lari cepat
- Alat/fasilitas : Stop watch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera.

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes *Motor Ability*

PPDO2303/MODUL 6

- Pelaksanaan** : Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba "siap" testee siap untuk lari. Aba-aba "ya" testee dengan segera lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.
- Skor** : Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

3. *Barrow Motor Ability Test*

- Tujuan : Membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi Barrow.
- Level : Mahasiswa pria, siswa pria Sekolah Menengah Atas dan Siswa Sekolah Menengah Pertama.
- Alat/fasilitas : Matras, pita pengukur, bola soft ball, stop watch, bola basket dan tongkat.
- Butir Tes : 1) Standing broad jump
2) Soft Ball Throw
3) Zig zag Run
4) Wall pass
5) Medicine Ball Put
6) 60 yard dash

Administrasi Tes

a. Standing Broad Jump:

- Tujuan : Mengukur power otot tungkai. Broad jump
- Alat/fasilitas : - Pita ukuran
- Bak pasir/matras
- Bendera juri
- Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$ kedua lengan harus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan

6.8

Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

● Penilaian Pembelajaran Penjasokes

mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

Skor : Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari tepi dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

b. *Soft Ball Throw*

Tujuan : Mengukur power otot lengan. Lempar bola

Alat/fasilitas : - Bola soft ball
- Pita pengukur

Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subjek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.

Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati "feet".

c. *Zigzag Run*

Tujuan : Mengukur kelincahan bergerak seseorang.

Alat/fasilitas : Tonggak, stop watch dan diagram.

Diagram lapangan tes.

Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis start, bila aba-aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish, Subjek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan.

6.9

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

PPDO2303/MODUL 6

Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.

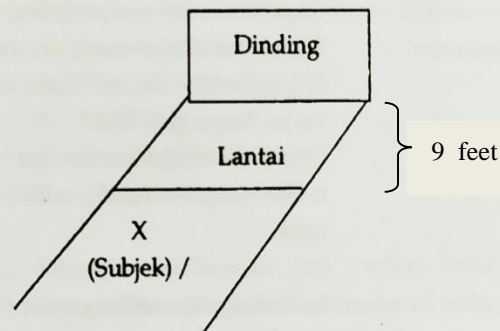
Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat sampai 1/10 detik.

d. *Wall Pass*

Tujuan : Mengukur koordinator mata dan tangan.

Alat/fasilitas : Bola Basket dan Stop watch serta dinding tembok.

Diagram lapangan tes:



Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba "ya" diberikan subjek dengan segera melakukan lempar-tangkap ke dinding, selama 15 detik.

Skor : Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar-tangkap selama 15 detik.

e. *Medicine Ball-Put*

6.10

Lampiran 10. Petunjuk Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

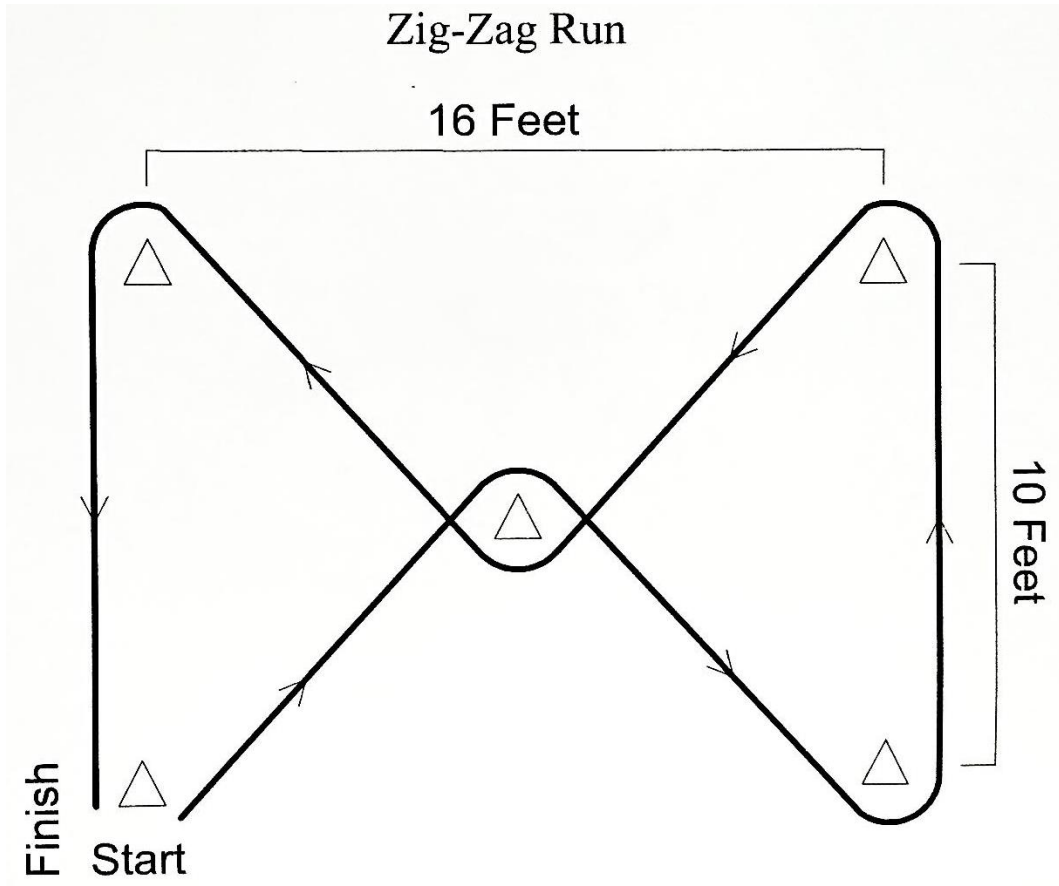
● Penilaian Pembelajaran Penjaskes

- Tujuan : Mengukur power otot lengan.
Alat/fasilitas : Bola Medicine (6 pound), pita ukuran, bendera juri.
Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan posisi badan condong $\pm 45^\circ$. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan.
Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari tiga kali lemparan. Jarak lemparan dicatat sampai cm.

f. Lari Cepat 50 meter

- Tujuan : Mengukur kecepatan
Alat/fasilitas : Stop Watch, lintasan yang berjarak 60 yard
Pelaksanaan : Subjek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard = 50 m. Subjek diberi kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.
Skor : Waktu dari mulai aba-aba "ya" sampai subjek tersebut melewati garis finish, waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 11. Pola Tes *Zig-Zag Run*



Lampiran 12. Hasil Olah Data (SD)

Correlations

		Shuttle Run 4x10 meter (s)	Lempar Tangkap Bola 1 m dengan tembok (kali)	Stork Stand Positional Balance (s)	Lari Cepat 30m (s)	Σ T-Score
Shuttle Run 4x10 meter (s)	Pearson Correlation	1	,002	-,192	,203	,640
	Sig. (2-tailed)		,996	,649	,630	,087
	N	8	8	8	8	8
Lempar Tangkap Bola 1 m dengan tembok (kali)	Pearson Correlation	,002	1	,568	,504	,717 [*]
	Sig. (2-tailed)	,996		,142	,203	,045
	N	8	8	8	8	8
Stork Stand Positional Balance (s)	Pearson Correlation	-,192	,568	1	-,100	,385
	Sig. (2-tailed)	,649	,142		,813	,346
	N	8	8	8	8	8
Lari Cepat 30m (s)	Pearson Correlation	,203	,504	-,100	1	,614
	Sig. (2-tailed)	,630	,203	,813		,105
	N	8	8	8	8	8
Σ T-Score	Pearson Correlation	,640	,717 [*]	,385	,614	1
	Sig. (2-tailed)	,087	,045	,346	,105	
	N	8	8	8	8	8

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Shuttle Run

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	8	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	8	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,734	2

Lampiran 13. Hasil Olah Data (SD)

Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter dengan Tembok

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	8	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	8	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,614	2

Strok Stand Positional Balance

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	8	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	8	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,384	2

Lari Cepat 30 Meter

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	8	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	8	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,550	2

Lampiran 14. Hasil Olah Data (SMP)

Correlations

		Standing Board Jump (m)	Soft Ball Throw (m)	Zig-zag Run (s)	Wall Pass (kali)	Medicine Ball Put (m)	Lari 60 Yard Dash (s)	Σ T-Score
Standing Board Jump (m)	Pearson Correlation	1	,791**	,758**	,748**	,437	,402	,829**
	Sig. (2-tailed)		,002	,004	,005	,156	,195	,001
	N	12	12	12	12	12	12	12
Soft Ball Throw (m)	Pearson Correlation	,791**	1	,884**	,689*	,624*	,306	,860**
	Sig. (2-tailed)	,002		,000	,013	,030	,334	,000
	N	12	12	12	12	12	12	12
Zig-zag Run (s)	Pearson Correlation	,758**	,884**	1	,834**	,735**	,638*	,971**
	Sig. (2-tailed)	,004	,000		,001	,007	,026	,000
	N	12	12	12	12	12	12	12
Wall Pass (kali)	Pearson Correlation	,748**	,689*	,834**	1	,736**	,473	,898**
	Sig. (2-tailed)	,005	,013	,001		,006	,120	,000
	N	12	12	12	12	12	12	12
Medicine Ball Put (m)	Pearson Correlation	,437	,624*	,735**	,736**	1	,403	,788**
	Sig. (2-tailed)	,156	,030	,007	,006		,194	,002
	N	12	12	12	12	12	12	12
Lari 60 Yard Dash (s)	Pearson Correlation	,402	,306	,638*	,473	,403	1	,646*
	Sig. (2-tailed)	,195	,334	,026	,120	,194		,023
	N	12	12	12	12	12	12	12
Σ T-Score	Pearson Correlation	,829**	,860**	,971**	,898**	,788**	,646*	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000	,002	,023	
	N	12	12	12	12	12	12	12

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Standing Board Jump

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,484	2

Lampiran 15. Hasil Olah Data (SMP)

Soft Ball Throw

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,498	2

Zig-zag Run

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,545	2

Wall Pass

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,514	2

Lampiran 16. Hasil Olah Data (SMP)

Medichine Ball Put

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,466	2

Lari 60 Yard Dash

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,398	2

Lampiran 17. Rumus Perhitungan Kategorisasi

RUMUS PERHITUNGAN KATEGORISASI

$$M = 50,00$$

$$SD = 10,00$$

$$\text{Sangat Tinggi} : X \geq M + 1,5 SD$$

$$\text{Tinggi} : M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$$

$$\text{Sedang} : M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$$

$$\text{Kurang} : M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$$

$$\text{Sangat Kurang} : X \leq M - 1,5 SD$$

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	: X ≥ 65,00
Tinggi	: 55,00 ≤ X < 65,00
Sedang	: 45,00 ≤ X < 55,00
Kurang	: 35,00 ≤ X < 45,00
Sangat Kurang	: X ≤ 35,00

Lampiran 18. Hasil Olah Data Hasil Olah Data Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

Tabel Penilaian Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

No	Shuttle Run 4x10 meter (s)	M-X	(m-x)/SD	T-Score	Lempar Tangkap Bola 1 m	X-m	(x-m)/SD	T-Score	Stork Stand Position	X-m	(m-x)/SD	T-Score	Lari Cepat 30m (s)	M-X	(m-x)/SD	T-Score	ΣT -Score
1	12,50	-0,46	-1,18	38,21	28	2,38	0,69	56,86	22,60	1,72	1,27	62,68	5,35	-0,41	-0,87	41,30	199,05
2	12,65	-0,61	-1,56	34,38	21	-4,63	-1,34	36,64	21,29	0,41	0,30	53,01	5,87	-0,93	-1,97	30,27	154,30
3	11,75	0,29	0,74	57,38	27	1,38	0,40	53,97	20,18	-0,70	-0,52	44,81	4,55	0,39	0,83	58,27	214,44
4	12,28	-0,24	-0,62	43,84	30	4,38	1,26	62,64	20,76	-0,12	-0,09	49,10	4,87	0,07	0,15	51,48	207,06
5	11,93	0,11	0,28	52,78	25	-0,63	-0,18	48,19	20,41	-0,47	-0,35	46,51	4,67	0,27	0,57	55,73	203,21
6	11,65	0,39	0,99	59,93	24	-1,63	-0,47	45,31	20,06	-0,82	-0,61	43,93	4,8	0,14	0,30	52,97	202,14
7	11,92	0,12	0,30	53,03	29	3,38	0,98	59,75	22,92	2,04	1,50	65,04	4,42	0,52	1,10	61,03	238,86
8	11,63	0,41	1,04	60,44	21	-4,63	-1,34	36,64	18,84	-2,04	-1,51	34,92	4,99	-0,05	-0,11	48,94	180,95
SD	0,39			10,00	3,46			10,00	1,35			10,00	0,47			10,00	24,60
Mean	12,04			50,00	25,63			50,00	20,88			50,00	4,94			50,00	200,00

Lampiran 19. Hasil Olah Data Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

Tabel Penilaian Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

No	Standing Broad Jump (m)	X-m	(x-m)/SD	T-Score	Soft Ball Throw (m)	X-m	(x-m)/SD	T-Score	Zig-zag Run (s)	M-X	(x-m)/SD	T-Score	Wall Pass (kali)	x-m	(x-m)/SD	T-Score	Medicine Ball Put (m)	x-m	(x-m)/SD	T-Score	Lari 60 Yard Dash (s)	m-x	(m-x)/SD	T-Score	Σ T-Score
1	2,80	0,99	2,36	73,64	25,33	6,67	1,13	61,30	6,92	0,61	0,80026	58,00	12	1,17	1,24	62,45	3,26	-0,06	-0,13	48,74	8,41	0,42	0,36	53,58	357,71
2	1,70	-0,11	-0,26	47,37	22,90	4,24	0,72	57,18	7,31	0,22	0,2851	52,85	10	-0,83	-0,89	41,11	3,18	-0,14	-0,31	46,93	8,96	-0,13	-0,11	48,94	294,39
3	2,00	0,19	0,45	54,54	20,45	1,79	0,30	53,03	7,25	0,28	0,36436	53,64	11	0,17	0,18	51,78	3,95	0,63	1,43	64,32	8,63	0,20	0,17	51,72	329,03
4	2,15	0,34	0,81	58,12	26,00	7,34	1,24	62,43	7,04	0,49	0,64175	56,42	11	0,17	0,18	51,78	3,30	-0,02	-0,04	49,64	8,62	0,21	0,18	51,81	330,20
5	1,70	-0,11	-0,26	47,37	12,72	-5,94	-1,01	39,94	7,83	-0,30	-0,4018	45,98	11	0,17	0,18	51,78	3,15	-0,17	-0,37	46,26	8,4	0,43	0,37	53,67	285,00
6	1,50	-0,31	-0,74	42,60	19,30	0,64	0,11	51,09	7,63	-0,10	-0,1376	48,62	11	0,17	0,18	51,78	3,34	0,02	0,05	50,55	9,82	-0,99	-0,83	41,68	286,31
7	1,35	-0,46	-1,10	39,01	9,46	-9,20	-1,56	34,42	8,96	-1,43	-1,8944	31,06	9	-1,83	-1,96	30,44	2,35	-0,97	-2,18	28,19	10,82	-1,99	-1,68	33,24	196,37
8	1,53	-0,28	-0,67	43,31	14,65	-4,01	-0,68	43,21	8,18	-0,65	-0,8641	41,36	11	0,17	0,18	51,78	3,49	0,17	0,39	53,93	9,79	-0,96	-0,81	41,93	275,53
9	2,10	0,29	0,69	56,93	25,80	7,14	1,21	62,09	6,31	1,22	1,60602	66,06	12	1,17	1,24	62,45	4,10	0,78	1,77	67,70	7,63	1,20	1,02	60,17	375,40
10	2,00	0,19	0,45	54,54	21,30	2,64	0,45	54,47	6,66	0,87	1,1437	61,44	12	1,17	1,24	62,45	3,46	0,14	0,33	53,25	8,02	0,81	0,69	56,87	343,02
11	1,44	-0,37	-0,88	41,16	11,34	-7,32	-1,24	37,61	7,91	-0,38	-0,5075	44,93	10	-0,83	-0,89	41,11	3,01	-0,31	-0,69	43,09	6,62	2,21	1,87	68,69	276,59
12	1,45	-0,36	-0,86	41,40	14,65	-4,01	-0,68	43,21	8,31	-0,78	-1,0358	39,64	10	-0,83	-0,89	41,11	3,20	-0,12	-0,26	47,38	10,29	-1,46	-1,23	37,71	250,46
SD	0,42			10,00	5,91			10,00	0,76			10,00	0,94			10,00	0,44			10,00	1,18			10,00	49,9138
Mean	1,81			50,00	18,66			50,00	7,53			50,00	10,83			50,00	3,32			50,00	8,83			50,00	280,76

Lampiran 20. Deskriptif Tingkat Kemampuan Motorik Atlet (SD)

Tabel T-Score Kemampuan Motorik Per-Komponen Atlet Usia 6-12 Tahun (SD)

No	<i>Shuttle Run 4x10 meter (s)</i>	<i>T-Score</i>	Lempar Tangkap Bola 1 m dengan tembok	<i>T-Score</i>	<i>Stork Stand Positional Balance</i>	<i>T-Score</i>	Lari Cepat 30 m (s)	<i>T-Score</i>	$\Sigma T-Score$	Kategori
1	12,5	38,21	28	56,86	22,6	62,68	5,35	41,30	199,05	Sedang
2	12,65	34,38	21	36,64	21,29	53,01	5,87	30,27	154,30	Kurang
3	11,75	57,38	27	53,97	20,18	44,81	4,55	58,27	214,44	Tinggi
4	12,28	43,84	30	62,64	20,76	49,10	4,87	51,48	207,06	Sedang
5	11,93	52,78	25	48,19	20,41	46,51	4,67	55,73	203,21	Sedang
6	11,65	59,93	24	45,31	20,06	43,93	4,8	52,97	202,14	Sedang
7	11,92	53,03	29	59,75	22,92	65,04	4,42	61,03	238,86	Sangat Tinggi
8	11,63	60,44	21	36,64	18,84	34,92	4,99	48,94	180,95	Kurang
SD	0,39	10,00	4,83	10,00	1,35	10,00	0,47	10,00	24,60	
Mean	12,04	50,00	22,25	50,00	20,88	50,00	4,94	50,00	200,00	

Lampiran 21. Deskriptif Tingkat Kemampuan Motorik Atlet (SMP)

Tabel T-Score Kemampuan Motorik Per-Komponen Atlet Usia 13-15 Tahun (SMP)

No	Standing Broad Jump (m)	T-Score	Soft Ball Throw (m)	T-Score	Zig-zag Run (s)	T-Score	Wall Pass (kali)	T-Score	Medicine Ball Put (m)	T-Score	Lari 60 Yard Dash (s)	T-Score	Σ T-Score	Kategori
1	2,8	73,64	25,33	61,3	6,92	58	12	62,45	3,26	48,74	8,41	53,58	357,71	Tinggi
2	1,7	47,37	22,9	57,18	7,31	52,85	10	41,11	3,18	46,93	8,96	48,94	294,39	Sedang
3	2	54,54	20,45	53,03	7,25	53,64	11	51,78	3,95	64,32	8,63	51,72	329,03	Tinggi
4	2,15	58,12	26	62,43	7,04	56,42	11	51,78	3,3	49,64	8,62	51,81	330,2	Tinggi
5	1,7	47,37	12,72	39,94	7,83	45,98	11	51,78	3,15	46,26	8,4	53,67	285	Sedang
6	1,5	42,6	19,3	51,09	7,63	48,62	11	51,78	3,34	50,55	9,82	41,68	286,31	Sedang
7	1,35	39,01	9,46	34,42	8,96	31,06	9	30,44	2,35	28,19	10,82	33,24	196,37	Kurang
8	1,53	43,31	14,65	43,21	8,18	41,36	11	51,78	3,49	53,93	9,79	41,93	275,53	Sedang
9	2,1	56,93	25,8	62,09	6,31	66,06	12	62,45	4,1	67,7	7,63	60,17	375,4	Sangat Tinggi
10	2	54,54	21,3	54,47	6,66	61,44	12	62,45	3,46	53,25	8,02	56,87	343,02	Tinggi
11	1,44	41,16	11,34	37,61	7,91	44,93	10	41,11	3,01	43,09	6,62	68,69	276,59	Sedang
12	1,45	41,4	14,65	43,21	8,31	39,64	10	41,11	3,2	47,38	10,29	37,71	250,46	Kurang
SD	0,42	10	5,91	10	0,76	10	0,94	10	0,44	10	1,18	10	49,9138	
Mean	1,81	50	18,66	50	7,53	50	10,83	50	3,32	50	8,83	50	300	

Lampiran 22. Dokumentasi

DOKUMENTASI



Penjelasan Teknis Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik



Tes Medicine Ball Put

Lampiran 23. Dokumentasi



Tes Stork Stand Position Balance



Tes Lari 60 Yard Dash

Lampiran 24. Dokumentasi



Tes Soft Ball Throw



Tes Shuttle Run 4x10 Meter

Lampiran 25. Dokumentasi



Tes Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter Dengan Tembok



Tes Zig-Zag Run

Lampiran 26. Dokumentasi



Tes Standing Board Jump



Tes Wall Pass

Lampiran 27. Dokumentasi



Rekapitulasi Hasil Tes & Evaluasi



Foto Bersama Atlet Tenis Meja Klub Victory Kabupaten Bantul